Le Bonheur Domestique

Gertrude Kündig

Affectueux souvenir de ta vieille amie, avec ses meilleurs voeux pour ton mariage : bonheur, santé, travail et paix et que vous ayez la joie d'élever de gentils oisillons, dans un nid heureux, aimant et confiant
Jenny Goy.
Vevey, le 5 avril 1938.

LE BONHEUR DOMESTIQUE



NEUCHATEL, SUISSE

LE BONHEUR DOMESTIQUE

OFFERT AUX ÉPOUX

PAR

La Section Neuchâteloise
de la Ligue patriotique suisse contre l'alcoolisme

DIXIÈME ÉDITION

du *Bonheur domestique* édité par la maison Ph. Suchard



NEUCHATEL
DELACHAUX ET NIESTLÉ S. A., ÉDITEURS
1921

Aux Epoux.

Ce petit livre a fait son chemin puisqu'il arrive à sa 10me édition. Chers époux, à qui il est offert le jour de votre mariage, acceptez-le avec plaisir, et que le titre suggestif qu'il porte vous engage à le lire assidûment, à le relire et surtout à le mettre en pratique. Il renferme d'utiles recettes, de multiples et précieuses recommandations qui toutes ensemble visent votre bonheur *familial.*

AVANT-PROPOS

Lors de la fondation, à La Chaux-de-Fonds, d'une section de la Ligue patriotique suisse contre l'alcoolisme, cette société a ouvert un concours entre les femmes du district sur cette question : « Par quel moyen les adhérentes de la Ligue peuvent-elles lutter efficacement contre le fléau de l'alcoolisme ? »

Les réponses ont été résumées par M. Ed. Clerc en un « Programme d'Action », où nous voyons mentionnée comme désirable la création d'un cours d'alimentation rationnelle et d'économie domestique.

La conséquence a été la fondation de l'École ménagère de La Chaux-de-Fonds.

Une des correspondantes exprimait toutefois l'appréhension « que les cours n'atteignissent pas les principaux intéressés », et aurait préféré de beaucoup un joli manuel que l'on pourrait consulter à toute heure et à toute occasion. « Je voudrais, dit-elle, que comme une Bible remise en cadeau de noce aux époux devant l'autel, ce volume fût offert aux époux à l'Etat civil. »

« Nous rappellerons, dit M. Clerc, que ce livre « existe déjà, ou à peu près; il a été édité par la maison « Ph. Suchard sous le titre de : *Le bonheur domestique.* « Seulement il n'est pas distribué gratuitement. Aussi « l'idée de notre aimable correspondante nous paraît- « elle digne d'être prise en considération, d'autant plus « qu'elle pourrait être réalisée sans empêcher les cours « d'économie domestique. »

Grâce au bon vouloir de M. Russ-Suchard, à l'appui financier du Conseil d'Etat neuchâtelois et d'amis généreux, aux sacrifices consentis par les adhérents de la Ligue dans toutes les sections de district, ainsi qu'au dévouement de plusieurs collaborateurs que nous remercions sincèrement et parmi lesquels nous devons une mention spéciale à la Section genevoise de la Société d'utilité publique des femmes suisses, qui nous a permis la reproduction presque intégrale de la brochure intitulée : *Manuel pratique des ménagères : I. Recettes de cuisine,* voici exécutée sous une forme que nous voudrions sans doute plus parfaite, l'idée de notre correspondante.

C'est sous l'égide du bonheur domestique que nous voulons lutter contre l'alcoolisme.

Trop souvent l'homme va chercher au café un confort qu'il ne trouve pas dans sa maison mal tenue, dans l'excitation de l'alcool un bien-être que ne lui donne pas la nourriture insuffisante préparée chez lui, dans

l'ivresse une consolation aux maux dont l'afflige un intérieur où n'habitent ni la paix ni le bonheur.

Triste consolation, remède pire que le mal, qu'il tend à rendre incurable. L'alcool est un maître exigeant et cruel : il épuise les ressources, il tue la bonne humeur, chasse la paix, ruine la santé. Avec lui, l'ennemi est dans la place.

Sortons de ce cercle vicieux et, en présentant à nos lecteurs l'image d'une maison où règne le bonheur, donnons-leur envie de réaliser cet idéal.

Quand tous les hommes sauront comprendre et pourront goûter les douceurs du foyer, une des sources, et non la moindre, de l'alcoolisme sera tarie, comme aussi, quand la passion de boire sera devenue l'exception au sein de notre peuple, on ne comptera plus les ménages où le bonheur fêtera son renouveau.



Nouvelle édition 1921.

Nous n'avons rien à ajouter à l'avant-propos des éditions précédentes du *Bonheur domestique*. Ces éditions se sont assez rapidement écoulées. *Quinze mille* jeunes ménages ont reçu notre volume. Beaucoup nous en ont remerciés et loués. Nous souhaitons du fond du

cœur qu'il continue à faire du bien. Notre but serait ainsi atteint.

Nous remercions le Conseil d'Etat neuchâtelois pour le généreux subside annuel qu'il nous alloue, ainsi que la Caisse cantonale d'assurance populaire, la Caisse d'Epargne de Neuchâtel et la Banque cantonale neuchâteloise, qui nous ont donné des preuves de réelle sympathie.

Nous n'avons pas apporté à cette nouvelle édition des modifications importantes; cependant nous avons revu et mis au point certains passages, entre autres le chapitre IV de la 4e partie, et le chapitre IV de la 5e partie : recettes de cuisine et coupe de vêtements.

Ligue patriotique suisse contre l'alcoolisme

SECTION NEUCHATELOISE



PREMIÈRE PARTIE

LA FAMILLE

CHAPITRE PREMIER

Devoirs.

Entre l'homme et la femme, l'*époux* et l'*épouse*, les droits sont égaux, les aptitudes et les fonctions diverses.

La femme n'est point la servante de l'homme, encore moins son esclave; elle est sa compagne, son aide, les os de ses os, la chair de sa chair. A mesure que le sens moral se développe chez un peuple, elle croît en dignité et en liberté; en cette sorte de liberté qui n'est point l'exemption du devoir et de la règle, mais l'affranchissement de toute dépendance servile.

Mari, vous devez à votre femme respect, amour et protection; femme, vous devez à votre mari déférence, amour et respect. En lui donnant la force, Dieu l'a chargé de plus rudes travaux; en vous donnant la grâce, la tendresse et la douceur, il vous a départi ce qui en allège le poids, et fait du labeur même une intarissable source de joies pures.

Lorsque votre main essuie son visage mouillé de sueur, toutes ses fatigues ne sont-elles pas à l'instant oubliées;

lorsque son âme est triste et sa pensée soucieuse, une de vos paroles, un de vos regards ne ramène-t-il pas le calme en son cœur et le sourire sur ses lèvres?

L'homme seul est un roseau dont les souffles divers qui l'agitent ne tirent que des sons plaintifs.

La nature est pour vous pleine d'enseignements : ouvrez les yeux, et les plus frêles créatures vous instruiront.

Quand les flots, tourmentés par les vents d'hiver, écument et grondent, le pauvre oiseau de mer et sa compagne, réfugiés au creux d'un rocher, se pressent l'un contre l'autre, et s'abritent et se réchauffent mutuellement. Il y a bien des tempêtes dans la vie : prenez exemple sur l'oiseau de mer, et vous ne craindrez ni les vents glacés, ni les vagues qu'ils soulèvent.

Mais la fin du mariage n'est pas seulement de rendre aux époux la vie plus facile et plus douce; son but principal est de perpétuer, par la reproduction des individus, la grande famille humaine.

Pères, mères, qui de vous pourrait exprimer l'inénarrable joie dont vous avez tressailli lorsque, pressant sur votre sein le premier fruit de votre amour, vous vous êtes senti comme renaître en lui.

De nouveaux devoirs viennent en ce moment se joindre aux devoirs primitifs destinés à unir l'époux et l'épouse. Autrement que deviendraient les faibles créatures qui tiennent d'eux l'existence? La mère leur doit son lait et les soins assidus et le dévouement infatigable dont dépend leur conservation dans les premières années. Le père leur doit, avec sa tendresse et sa protection vigilante, le pain et le vêtement; il doit pourvoir à tous leurs besoins jusqu'à ce qu'ils puissent y pourvoir eux-mêmes.

Or, comment y pourvoira-t-il s'il s'abandonne à l'oisi-

veté, ou si, dominé par ses convoitises, il dissipe pour les satisfaire le produit journalier de son travail ?

Celui que l'habitude et la passion entraînent à de pareils désordres, qu'est-il sinon le meurtrier des siens ? Savez-vous ce qu'il boit dans ce verre qui vacille en sa main tremblante d'ivresse ? Il boit les larmes, le sang, la vie de sa femme et de ses enfants.

Les animaux s'oublient eux-mêmes pour ne songer qu'à leurs petits : voudriez-vous descendre dans l'abrutissement plus bas que les bêtes des forêts ?

Quand vos enfants auront reçu de vous la nourriture du corps, ne croyez pas avoir rempli tous vos devoirs envers eux. Vous avez à en faire des hommes ; et qu'est-ce que l'homme, si ce n'est un être moral et intelligent ? Qu'ils apprennent donc de vous à discerner le bien et le mal, à aimer l'un et à l'accomplir, à fuir l'autre et à le détester.

Reprenez-les de leurs fautes, mais sans colère ni violence brutale, avec une fermeté affectueuse et calme. Qu'ils ne trouvent, par vos soins, qu'amertume sur la route du vice.

Cultivez dès le plus jeune âge et développez en eux les instincts élevés de notre nature, sur lesquels se fonde l'existence sociale, le sentiment de la justice et de l'ordre, de la commisération et de la charité.

L'enseignement donné sur les genoux d'une mère et les leçons paternelles, confondus avec les souvenirs pieux et doux du foyer domestique, ne s'effacent jamais de l'âme entièrement.

Et ne vous figurez pas que les discours soient tout : les discours ne sont rien sans l'exemple. Quels que soient vos conseils et vos exhortations, ils demeureront stériles si vos œuvres n'y répondent.

Vos enfants seront tels que vous, corrompus ou vertueux

selon que vous serez vous-mêmes vertueux ou corrompus.

Comment seraient-ils probes, compatissants, humains, si vous manquez de probité, si vous êtes sans entrailles pour vos frères ? Comment réprimeront-ils leurs appétits grossiers, s'ils vous voient livrés à l'intempérance ? Comment conserveraient-ils leur innocence native, si vous ne craignez pas de blesser devant eux la pudeur par des actes indécents ou par d'obscènes paroles ?

Vous êtes le modèle vivant sur lequel se formera leur nature flexible. Il dépend de vous de faire d'eux ou des hommes ou des brutes.

Et comprenez encore ceci. Nous naissons tous dans l'ignorance, et l'effet de l'ignorance est la misère et l'abaissement. Celui qui ne sait rien, qu'est-il en ce monde, et que peut-il être ? A quoi est-il propre ? Il n'a que ses bras, il n'a qu'un simple instrument matériel, pour lui en partie stérile ; car la force physique n'a de valeur que celle qu'elle emprunte de l'intelligence qui la dirige. L'homme ignorant est donc à peu près une pure machine entre les mains de ceux qui l'emploient pour leur intérêt personnel. Or, voudriez-vous que telle fût la condition de vos enfants ? Voudriez-vous qu'à jamais déchus de la dignité humaine, ils végétassent dans un labeur aveugle et presque sans fruit, semblables au bœuf qui creuse son sillon au profit du maître qui l'excite et le guide ?

Encore, au retour des champs, le bœuf est-il sûr de trouver le couvert et la nourriture ; et cette assurance l'as-tu, pauvre peuple qui vis chaque jour d'un travail incertain ?

Vous devez donc à vos enfants l'instruction comme vous leur devez le pain, l'aliment de l'esprit aussi bien que l'aliment du corps.

Pères, mères, tels sont les devoirs que Dieu vous impose

envers vos enfants. *Enfants*, apprenez aussi quels sont les vôtres envers vos parents; car vous ne serez heureux et bénis qu'en y restant fidèles.

Honorez, aimez le père qui vous a transmis la vie, la mère qui vous a nourris dans son sein et allaités de ses mamelles. Y a-t-il un être plus maudit que celui qui brise le lien d'amour et de respect établi entre Dieu et ceux desquels il tient le jour?

Vous êtes à vos parents un grand sujet de soucis. N'ont-ils pas sans cesse devant les yeux vos besoins de toute sorte, et ne faut-il pas qu'ils se fatiguent sans cesse afin d'y subvenir? Le jour, ils travaillent pour vous; la nuit encore, pendant que vous reposez, souvent ils veillent pour n'avoir pas le lendemain à vous répondre, quand vous leur demanderez du pain : « Attendez, il n'y en a pas. »

Si vous ne pouvez maintenant partager leur tâche, efforcez-vous au moins de la leur rendre moins dure par le soin que vous prenez de leur complaire, et de les aider, selon votre âge, avec une tendresse toute filiale.

Vous manquez d'expérience et de raison : il est donc nécessaire que vous soyez guidés par leur raison et leur expérience; et ainsi, selon l'ordre naturel et la volonté de Dieu, vous devez leur obéir, prêter à leurs conseils, à leurs enseignements une oreille docile. Les petits même des animaux n'écoutent-ils pas leurs père et mère, et ne leur obéissent-ils pas à l'instant lorsqu'ils les appellent, ou les reprennent, ou les avertissent de ce qui leur nuirait? Faites par devoir ce qu'ils font par instinct.

Dieu vous a-t-il donné des frères, des sœurs; que rien n'altère jamais la paix entre vous ni l'affection que vous vous devez mutuellement. Vous êtes sortis des mêmes entrailles et le même lait vous a nourris; est-il un lien plus fort et

plus sacré que celui-là? Faites en sorte que les années le resserrent toujours davantage. Notre sentier sur la terre est difficile et rude; pour y marcher avec assurance, pour n'y point trébucher à chaque pas, appuyez-vous les uns sur les autres.

Il vient un temps où la vie décline, où le corps s'affaiblit, les forces s'éteignent; enfants, vous devez à vos vieux parents les soins que vous reçûtes d'eux dans vos premières années. Qui délaisse son père ou sa mère en leurs nécessités, qui demeure sec et froid à la vue de leurs souffrances et de leur dénuement, je vous le dis en vérité, son nom est écrit au Livre du Souverain Juge parmi ceux des parricides.

Et retenez bien cette dernière parole, vous tous, pères, mères, frères, sœurs. S'il est sur la terre de vraies joies, un bonheur réel, ce bonheur, ces joies se trouvent au sein d'une famille bien ordonnée, dont le devoir unit étroitement les membres; car le bonheur ici-bas ne consiste pas dans la jouissance ininterrompue de ce que les hommes appellent des biens, mais dans le mutuel amour, qui adoucit les maux inséparables de notre existence, et les mélange de je ne sais quelle émanation d'une félicité future, mystérieuse.

D'après LAMENNAIS.

CHAPITRE II

Recommandations à une jeune femme.

Il n'y a peut-être pas bien longtemps que vous quittiez l'autel, au bras de votre mari, sous la couronne d'oranger

et le voile blanc de l'épouse, pour franchir le seuil de la maison qui devenait la vôtre. Vous emportiez la bénédiction de Dieu, et vous vous sentiez inondée de bonheur, riche des plus belles espérances.

Se sont-elles réalisées ces espérances de bonheur domestique? S'il faut que vous répondiez tristement *non*, n'en rejetez la faute ni sur les circonstances, ni sur votre mari; prenez-la sur vous-même, et dites-vous bien que vous avez manqué soit des connaissances nécessaires, soit des vertus indispensables pour fonder le bonheur domestique. Mais, pour tout cela, ne perdez point courage. Ce qui vous manque, vous pouvez toujours l'acquérir, — ce que vous n'êtes pas encore, je veux dire heureuse, vous pouvez le devenir.

Ce petit livre vous aidera à vous enrichir des connaissances qui vous manquent; puisse-t-il vous aider également à acquérir les vertus qui vous font encore défaut!

Avant tout, ayez la crainte de Dieu et la piété,

et cherchez à les entretenir constamment dans le cœur de votre mari. Tout tient à la bénédiction de Dieu. Sans elle, quoi que vous entrepreniez, point de bonheur, point de contentement. Que d'autres mettent leur confiance dans l'argent, les biens de la terre, ou leur force propre. Pour vous, attendez-vous toujours à votre Dieu. C'est de lui que procède tout bien. Joies et peines, santé et maladie, tout est en sa main. C'est pourquoi suivez invariablement ce précepte :

Commencez toutes choses, les petites comme les grandes, avec Dieu.

Chaque nouveau jour, tout travail pénible, toute occupa-

tion qui vous met en souci, commencez-les *avec Dieu*, c'est-à-dire par la prière. *N'oubliez jamais la prière quotidienne.* Qu'elle soit courte, si vous n'avez que peu de temps, mais toujours recueillie, et, pour autant que cela vous sera possible, priez avec votre mari. Ne cessez pas de le presser de toute votre affection, pour que, matin et soir, il se recueille avec vous, et qu'il ne se mette pas à table sans prier. Faites également votre possible pour le décider à vous accompagner régulièrement à l'Eglise.

L'accomplissement en commun des devoirs religieux est ce qui unit le plus étroitement deux cœurs aimants. Leur affection mutuelle en est sanctifiée et devient inaltérable, tandis que là où les sens seuls rapprochent, il n'y a pas de lien durable. Tant que tous deux vous aurez la crainte de Dieu et la piété, soyez assurée que jamais Dieu ne vous abandonnera, et que jamais le cœur de votre mari ne vous sera complètement aliéné.

Gardez toujours pour votre mari un véritable amour.

Vous chercheriez en vain le bonheur, si vous laissiez se refroidir en vous l'amour pour votre mari. Cet amour est l'étoile de la félicité domestique.

Entretenez en vous l'amour vrai, *sans égoïsme.* Imposez silence à vos propres désirs, pour satisfaire ceux de votre mari. Renoncez à votre agrément pour lui en procurer un, privez-vous pour lui faire un plaisir.

Soyez toujours modeste et sans prétentions. N'exprimez aucun souhait dont vous sachiez qu'il sera difficile à votre mari de le remplir. Ne l'importunez pas de vos plaintes, si vous savez qu'il ne peut vous venir en aide. Ne réclamez

pas toujours des éloges ou de la reconnaissance pour ce qui n'était que votre devoir, et ne vous affectez pas, si parfois vous ne recueillez que le blâme, au lieu de l'approbation que vous attendiez.

Supportez avec patience les fautes de votre mari.

Vous n'êtes pas non plus irréprochable, votre mari a souvent aussi à patienter avec vos faiblesses. Comment pouvez-vous être si fâchée, si vite blessée, parce qu'une fois, dans sa précipitation, il lui est échappé un mot peu aimable ? Il a commis la faute d'être irritable et violent, à la suite de quelque contrariété dans son travail ou ailleurs ; pourquoi de suite grommeler de votre côté ? Il n'avait pas mauvaise intention, et il s'empressera certainement de réparer sa faute, si vous vous taisez sur le mot qui vous a blessée. Si, au contraire, vous ripostez, voilà le ciel de l'amour voilé de nuages pour longtemps peut-être.

Gardez-vous surtout de ne jamais entretenir les autres des fautes de votre mari.

N'en parlez pas même à votre amie la plus intime ; sinon, c'en est fait pour toujours de votre patience. Si elles se découvrent, sans que vous y soyez pour rien, cherchez toujours à les excuser, alors même qu'elles vous causeraient la plus grande peine. Gardez ce chagrin pour vous seule, ne vous en plaignez qu'à Dieu, et ne cherchez qu'en Lui votre consolation. Il n'est pas jusqu'aux manquements les plus graves de votre mari que vous ne deviez supporter avec patience.

Si votre mari reste dehors le soir plus longtemps que vous ne le voudriez, s'il s'attarde à l'auberge plus qu'il ne convient, réprimez votre impatience, dominez votre mécontentement. En l'accablant de reproches ou même d'injures, jamais vous ne l'améliorerez, vous ne ferez, au contraire, qu'aggraver le mal.

En revanche, si vous laissez simplement voir que cette légèreté vous afflige, si vous l'avertissez, et le priez par de douces et affectueuses paroles, il vous sera facile de le ramener de cette triste habitude, pourvu que votre premier souci soit toujours de lui rendre son foyer agréable, et qu'il n'ait rien de plus cher que sa femme. Soyez-lui toujours plus indispensable, et la fréquentation de l'auberge cessera d'elle-même.

Soyez toujours sincère et ouverte envers lui.

N'ayez pas de secrets pour votre mari. Il faut qu'il puisse lire toujours jusqu'au fond de votre cœur. Êtes-vous triste? il faut qu'il sache pourquoi. — Êtes-vous inquiète? il faut qu'il en connaisse la cause. — Êtes-vous énervée et agitée? il faut qu'il sache pour quel motif, autrement il en résulte une foule de malentendus et d'accès de mauvaise humeur qui sont bientôt le tombeau de l'amour et même de la paix.

Si vous êtes indisposée, et que vous voyez que votre mari se fâche de votre lenteur, de vos distractions, de vos oublis, dites-lui ouvertement ce qui en est, sans vous plaindre. Tout son mécontentement disparaîtra bien vite.

Vous arrive-t-il un malheur, avez-vous brisé quelque objet précieux et appréhendez-vous sa mauvaise humeur, ne cherchez pas à lui rien dissimuler, au contraire, avouez-le sur-le-champ. Car, s'il vient à l'apprendre plus tard, il sera d'autant plus fâché que vous le lui aurez caché.

En général, si par une circonstance quelconque, vous avez perdu votre bonne humeur, et êtes devenue maussade, racontez à votre mari ce qui est arrivé, afin qu'il n'interprète pas autrement cette disposition fâcheuse et n'en prenne point ombrage. En toutes choses, soyez franche et toujours sincère ! *Votre mari doit savoir qu'il peut absolument compter sur la parole de sa femme.* Aussi attachez-vous à être toujours vraie, sans garder d'arrière-pensées, sans jamais rien dissimuler ou dénaturer. Mettez votre souci à éviter tout mensonge et toute hypocrisie.

Soyez franche surtout lorsqu'il s'agit d'affaires d'argent.

Ne faites aucune dépense, si petite soit-elle, à l'insu de votre mari ! Ne le trompez jamais alors même que vous auriez la meilleure intention. Rendez-lui compte de tout, s'il le désire, même jusqu'à un centime.

Si vous recevez trop peu d'argent pour suffire aux besoins du ménage, persuadez-le et lui démontrez que c'est insuffisant ; faites-lui comprendre ce qui est indispensable, et pourquoi c'est indispensable, et efforcez-vous, par vos prières et votre amabilité, de lui faire donner davantage. Si vous n'y réussissez pas, inclinez-vous devant la volonté de votre mari, dans l'obéissance de la résignation prête à souffrir une privation plutôt que de chercher dans la colère et les querelles un moyen de faire votre volonté. Surtout n'appelez jamais à votre aide le mensonge et la dissimulation, qui ébranlent la confiance et rendent soupçonneux. Il vous serait, à coup sûr, bien amer d'avoir éveillé dans le cœur de votre mari de la méfiance et de fausses suppositions. C'est pourquoi, de votre côté,

Ne laissez jamais le soupçon vous aborder.

Sans quoi, c'en est fait de votre contentement et de votre bonheur domestique, peut-être pour toujours. Un mari supporte assez facilement un mot blessant ou même des manquements dans la manière d'être de sa femme, mais un soupçon mal fondé, jamais. C'est une atteinte mortelle à son amour. Aussi il se donne rarement la peine de réfuter un soupçon injuste. Plus il se sait innocent, moins il cherche à se disculper. Car il estime au-dessous de sa dignité de se justifier aux yeux d'une femme ingrate et sans affection, qu'il avait tant aimée et qui maintenant pense si mal de lui sans raison. Ce silence du mari, en pareil cas, n'est certes point à approuver, mais malheureusement il en est ainsi la plupart du temps, et trop souvent le plus terrible malheur qui puisse troubler un ménage n'a pas d'autre cause que le faux et méchant soupçon de la femme.

Tout le bonheur domestique repose sur cette paix précieuse, c'est pourquoi je voudrais vous recommander instamment

D'être toujours plus douce et débonnaire.

En vous faisant cette recommandation, — n'allez point m'en vouloir, — je songe surtout à deux défauts particuliers aux femmes, et qui sont les ennemis mortels de la paix du foyer.

Le premier, c'est *l'esprit de domination.* Beaucoup de femmes ne se contentent pas de gouverner le manger et le boire, de régner sur les meubles et les ustensiles, les vêtements et le linge. Elles veulent tout régenter.... y compris leur mari. Il faut qu'il se soumette non seulement à leurs

désirs, mais encore à leurs caprices; c'est le renversement complet de l'ordre établi par Dieu.

Le mari est le chef de la famille; il est le maître de la maison, et il faut que sa femme le reconnaisse et le considère comme tel en toutes choses. Il ne peut ni ne doit supporter de se laisser gouverner par sa femme. Aussi est-il très jaloux de son autorité dans la maison. Ses amis ne l'y encouragent que trop. Décline-t-il, par exemple, leur invitation de les accompagner au cabaret, pour rester auprès de sa femme, ou quitte-t-il de bonne heure leur société, il ne manquera pas d'entendre cette raillerie : il est sous la pantoufle de sa femme. Faites-y bien attention et ne *laissez jamais paraître l'envie ou la prétention de dominer*. Evitez-en même l'apparence. Ne dites jamais : *Je veux* ceci ou cela. Donnez à votre volonté la forme d'une prière et dites : *J'aimerais....*

Le second défaut favori des femmes, c'est la *prétention d'avoir toujours raison*. — Se réserver le dernier mot en tout et partout est un vilain trait de caractère. Cela témoigne d'égoïsme et d'orgueil, et est absolument en contradiction avec la douceur, la plus belle des vertus féminines. Céder, alors même qu'on est dans son droit, n'a rien de déshonorant, c'est au contraire montrer de la noblesse et de la prudence. Ce n'est pas se diminuer que de convenir de ses torts; c'est, au contraire, pour une femme, le moyen de grandir dans l'estime de son mari. C'est pourquoi

Ne tenez point obstinément à votre droit, mais cédez plutôt.

Ne vous obstinez point dans votre sens et dans votre volonté, fussiez-vous même persuadée que c'est votre mari

qui voit mal les choses. Dès que vous vous apercevez qu'il tient mordicus à sa manière de voir, soyez la plus sage et cédez. Il y a sans doute des circonstances dans lesquelles cela n'est pas permis. Dès qu'il s'agit de quelque chose de mauvais, demeurez inflexible. Il ne faut jamais acheter la paix domestique au prix d'une heure de péché. Vous avez votre dignité de femme à garder, aussi bien que votre mari ses droits. Si, par exemple, on tient en votre présence des discours inconvenants et des propos légers, il est de votre devoir de ne pas les laisser passer, de protester au contraire et de les repousser énergiquement. Si cela ne sert de rien, éloignez-vous sans vous soucier des personnes présentes, dussiez-vous courir le risque de manquer au devoir de l'hospitalité.

Mais, dites-vous peut-être, si malgré toute ma condescendance, tout mon bon vouloir, toute ma réserve, mon mari se fâche pour des misères, n'est jamais content de rien, est-il possible alors de maintenir la paix?

C'est très possible, à l'aide de *la douceur et de la patience.* Pour disputer et se quereller, il faut être deux. Quand votre mari se mettra en colère, et criera fort, restez tranquille, cherchez affectueusement à le calmer, et il n'y aura pas de dispute. Quand il deviendra violent et vous malmènera, dominez-vous, ne murmurez pas, pardonnez, oubliez, et vous éviterez toute contestation.

Si vraiment vous cherchez à procurer la paix et si votre amour est sans alliage, vous ne vous laisserez point aigrir même par une offense, vous ne penserez pas à riposter, et vous demeurerez, bien que molestée, aussi prévenante et aimable qu'auparavant.

Cela fait rougir de honte un mari, lui remet ses torts non seulement devant les yeux, mais sur le cœur, l'amadoue

bien vite. Mais malheur à vous, si vous n'avez pas appris à vous posséder, et si, au lieu d'être débonnaire, vous vous emportez aussi facilement que votre mari. Mettez ensemble de la poudre et du feu, vous aurez le tonnerre et la dévastation. Le vacarme d'une dispute passe vite, mais les ravages qu'elle laisse dans les cœurs, voilà ce qui est difficile à réparer.

Aussi mettez-vous en garde *contre la première querelle*, et à supposer qu'elle soit depuis longtemps passée, et que déjà deux ou trois autres aient suivi, efforcez-vous d'effacer tout souvenir. Ayez bien soin de ne jamais faire allusion à un dissentiment antérieur, comme aussi à ne jamais reprocher à votre mari des fautes passées. Ce serait se faire de la paix domestique un jeu criminel.

Nous pourrions clore ici ces recommandations, attendu que les vertus dont nous n'avons pas encore parlé, telles que l'assiduité, l'économie, l'amour de l'ordre et de la propreté s'entendent si bien d'elles-mêmes, quand il s'agit du bonheur domestique, et auront tant de fois l'occasion d'être traitées au cours de ce livre, qu'il n'est pas précisément nécessaire de nous y arrêter.

Cependant n'oubliez pas que la pratique de ces vertus est pour vous un devoir de conscience, et laissez-moi vous dire encore ceci :

Accomplissez votre travail avec assiduité et sans relâche.

C'est là le commandement de Dieu, et la récompense qu'il vous offre, c'est la paix à votre foyer, et une joie éternelle dans le ciel. Un rude travail manuel est pour une femme mariée un plus bel ornement que des chaînes d'or,

ou de riches bracelets. Aimez le travail qui défraîchit vos mains, mais qui rend l'âme allègre et joyeuse. Que votre devise de chaque jour soit : assiduité.

L'oisiveté et la paresse sont pour une femme deux vers rongeurs qui détruisent tout bien-être et compromettent la paix et le bonheur domestiques. Elles ne savent que tisser la besace du mendiant.

La prodigalité a également les mêmes tristes résultats, c'est pourquoi

Appliquez-vous à être économe en toutes choses.

Ne faites aucune dépense, pas même la plus petite, sans y avoir réfléchi ; ne laissez rien se perdre, pas même ce qui, en apparence, a le moins de valeur. Ne soyez prodigue ni du temps, ni de l'argent, ni de ce qui représente une valeur quelconque.

Etudiez donc soigneusement ce livre, étudiez surtout le chapitre consacré à l'art de bien tenir un ménage, afin d'apprendre comment vous devez vous y prendre pour être économe.

Aimez par-dessus tout la propreté et l'ordre.

Que ne puis-je vous faire de ces vertus une description assez enthousiaste, pour que jamais elle ne s'efface de votre mémoire, et revienne du matin au soir hanter votre pensée !

La propreté est la gardienne de la santé, la sauvegarde de la moralité, le fondement de toute beauté, de la vôtre aussi. Sans elle, une maison est répugnante, tout ce qui l'orne repoussant, l'or même est laid. Sans propreté et sans ordre, toute vie de famille est inconfortable.

Appliquez-vous à ces vertus avec un soin constant. Si économe que vous soyez devenue, n'épargnez pas l'eau, ce don précieux que Dieu vous accorde à si bon marché et en si grande abondance; n'épargnez jamais le savon, ayez toujours à votre portée balai, plumeau, chiffons pour essuyer. Il faut qu'ils vous soient aussi chers que le marteau au forgeron, la scie au menuisier, la navette au tisserand. Maintenez propre et en ordre tout ce qui est de votre appartement, tout ce qui, de près ou de loin, tient à votre maison. Avant tout, pratiquez ces vertus sur vous-même. N'oubliez pas que votre corps est un temple de Dieu, maintenez-le en santé, et n'en faites pas un épouvantail. Lavez chaque jour, et même plus d'une fois, après chaque occupation salissante, vos mains, votre visage. Ne négligez pas de soigner vos cheveux, de laver vos dents, de changer de linge, et tenez toujours à la disposition de tous les membres de la famille de quoi en faire autant, souvent et régulièrement. La santé et la gaieté seront votre récompense.

Je ne doute pas que vous teniez en grand honneur les vertus que je vous recommande là. Si peut-être l'une de mes observations a provoqué de votre part un léger hochement de tête, à coup sûr vous n'avez pas dit : « c'est absurde », mais tout au plus : « c'est difficile. » Si c'est le cas, eh bien, arrière l'hésitation et le manque de courage! Ce qui vous paraît trop difficile, vous ne l'avez pas encore sérieusement essayé. Mettez-vous seulement avec entrain à la pratique de l'affection dévouée, de la modestie, de la patience et de la douceur. Commencez bravement à être assidue, économe, propre et soigneuse. Vous ne tarderez pas à trouver votre plus grande joie dans la pratique de ces vertus, pourvu que vos efforts soient sérieux et constants.

Il faut toutefois que je vous mette encore en garde contre

un grand obstacle que vous rencontrerez, c'est la société des femmes bavardes. C'est pourquoi

Tenez-vous le plus possible à l'écart d'amies babillardes.

Si vous voulez attendre et conserver le bonheur domestique, ne vous trouvez nulle part ailleurs mieux que dans votre ménage, et ne faites jamais de votre maison le rendez-vous de femmes curieuses et bavardes.

Ne sortez que quand cela est absolument nécessaire, et ne mettez pas votre plaisir à jacasser avec les voisins, à bavarder à la fontaine, au marché, dans les boutiques. Cela vous prend un temps précieux, et vous rend ensuite fiévreuse et négligente au travail. Cela vous ôte le repos intérieur, en vous entraînant à une continuelle distraction, cela vous rend inattentive et oublieuse dans les soins du ménage, cela met votre mari de mauvaise humeur. Enfin, cela vous enlève la paix domestique, et avec elle le bonheur du foyer.

La fréquentation de femmes bavardes vous implique inévitablement dans toutes sortes de conflits, et éveille en vous de mauvaises passions. Si vous apprenez dans ces caquets comment d'autres parlent de vous et vous critiquent, vous voilà excitée à la haine et à la vengeance, et toutes vos joies en sont empoisonnées. Si vous y entendez combien d'autres femmes ont la vie plus facile et plus commode, la jalousie et l'envie s'éveillent en vous et vous incitent à un absurde mécontentement. Si les langues perfides y blâment et critiquent votre mari, il ne vous reste qu'à renoncer à l'espérance et au bonheur, faute d'avoir su à temps briser avec ces femmes-là. Les méchantes langues distillent goutte à goutte en vous le poison de la désaffec-

tion et de la méfiance envers votre mari, et finalement le poison mortel des mauvais soupçons.

Vous resterez à l'abri de ce malheur si vous vous tenez tranquille à l'écart, ne vous occupant jamais des affaires d'autrui qui ne vous regardent pas.

Que votre maison et votre ménage soient pour vous un sanctuaire réservé à vous seule et aux vôtres. Interdisez à toute femme étrangère, curieuse, indiscrète, d'y pénétrer, et même d'y jeter un regard.

Si vous vous conformez à ces préceptes, *vous serez vous-même la source du bonheur dans votre maison.* Votre mari trouvera toujours sa joie en vous, il vous portera toujours dans son cœur, parce qu'il sentira que c'est par vous qu'il est heureux. Vos enfants se proclameront heureux d'avoir en vous un si excellent exemple de crainte de Dieu, et un si parfait modèle des vertus de l'épouse. Et Dieu ne cessera de vous bénir. Il ne vous enverra aucune épreuve sans l'accompagner d'abondantes consolations, et dans le ciel il vous a préparé la pleine récompense de vos efforts à pratiquer ces vertus.

CHAPITRE III

L'art de bien tenir sa maison.

Savoir, à l'aide d'un pinceau et de quelques couleurs, peindre un beau tableau sur la muraille, est un art qui ne s'apprend pas tout seul, mais pour lequel il faut de bonnes leçons et beaucoup d'exercice. Il en est de même de l'art

qui consiste à bien tenir son ménage avec peu d'argent et des ressources restreintes, tout en donnant à son foyer un air d'agréable bien-être. Les règles suivantes vous apprendront cet art. Plus vous vous efforcerez de les suivre, plus vous en comprendrez le prix.

1° Ne faites aucune dépense sans vous demander si elle est nécessaire.

Ne faites jamais, même la plus petite dépense, sans réflexion, quand il ne s'agirait que de quelques centimes. Demandez-vous d'abord si ce que vous voulez acheter est réellement nécessaire. Ne vous posez pas la question : Puis-je m'en servir? mais demandez-vous : Puis-je m'en passer? Dépenser son argent sans réflexion, équivaut à le jeter par la fenêtre. Et cependant que de fois êtes-vous tentée de faire des dépenses irréfléchies! On heurte à la porte : c'est un colporteur avec des toiles. Votre premier mouvement, c'est de le renvoyer, mais il a une langue si bien pendue, il sait si bien vanter les qualités et le bas prix de sa marchandise, que l'envie d'acheter vous prend. Vous vous dites : J'aurais bien besoin de nouveaux essuie-mains et de chemises, et j'ai encore un peu d'argent dans la caisse du ménage. Vous vous laissez persuader, vous pensez même que votre mari sera enchanté du bon marché de votre emplette.

Et voilà que ce mari commence par se mettre violemment en colère et avec raison. Car vous avez dépensé votre argent sans réflexion, vous n'avez pas songé qu'il y avait, la semaine suivante, le loyer à payer, tandis que les essuie-mains pouvaient encore parfaitement durer plusieurs semaines.

Une autre fois, en allant au marché, vous passez devant

une boutique sur laquelle on a inscrit : Liquidation. Il y a là des couvertures extra bon marché, des mouchoirs de cou superbes, bien chauds, à des prix très avantageux. L'occasion vous tente, vous pensez qu'elle ne reviendra pas de si tôt; vous entrez et vous achetez, Mais que n'avez-vous un peu plus réfléchi auparavant? Il y a longtemps que vous et vos enfants devriez avoir des souliers neufs, et voilà maintenant l'argent parti, et il faudra des semaines avant que votre mari puisse vous en donner de nouveau, tandis que vous auriez pu vous passer encore pendant des mois de ce que vous venez d'acheter. Non, vous ne devez pas, sans raison et sans réflexion, acheter la plus petite chose, pas une boîte d'allumettes, pas même un étui à aiguilles.

Lorsque vous achetez quelque chose, ne vous demandez pas seulement : Cela est-il absolument nécessaire? mais encore : Où et comment l'aurais-je à meilleur compte?

Mais c'est ce que je fais, direz-vous. Je ne vais pas dans les grands magasins, où il faut payer le luxe et les employés. Je vais dans les modestes boutiques, ou j'attends la foire.

Eh bien, en général, ce n'est pas habile. Le bon marché surprenant est le plus souvent ce qu'il y a de plus cher, parce qu'il est mauvais. Si une paire de souliers de 35 fr. vous dure six mois de plus que d'autres à 30 fr., elle n'est pas plus chère, elle est au contraire de près d'un tiers meilleur marché. Un vêtement, des draps de lit, des tabliers, qui font un usage double d'autres, sont de moitié moins chers.

Le bas prix n'entre en ligne de compte que lorsqu'on est convaincu de la bonne qualité et de la solidité d'un article. C'est pourquoi ne vous laissez jamais entraîner par la modicité du prix à acheter des choses mauvaises ou douteuses. Ce qui est réellement bon a toujours son prix, et l'on s'en

tire toujours à meilleur compte en n'achetant que de bonnes marchandises.

Vous voyez donc combien il est nécessaire de ne jamais donner son argent sans réflexion.

2° Quand il s'agit de grosses dépenses, discutez-les toujours avec votre mari.

Nous ne voulons pas dire par là seulement que la femme doit toujours demander à son mari si et quand elle peut faire une dépense considérable, — cela va de soi, — mais encore qu'elle doit en délibérer avec lui. Le mari ne se rend compte que de cette manière des nécessités du ménage. Discutez ensemble tranquillement si une chose est absolument indispensable, ou non, pour le moment.

L'homme a souvent un coup d'œil beaucoup plus pratique que la femme. Il voit mieux l'ensemble des besoins de la famille et peut, par conséquent, donner à la femme bien des directions utiles, et la mettre en garde contre bien des bévues.

Si votre mari n'a aucun goût pour des consultations de ce genre, cherchez à l'y amener. Car, sans cela, il ne donnera jamais qu'à contre-cœur l'argent qu'il a gagné. Lorsqu'il n'est pas persuadé de la nécessité ou de l'utilité d'une chose, il n'ouvre sa bourse qu'avec humeur, quand ce n'est pas pis.

D'ailleurs l'examen en commun des besoins du ménage est un excellent moyen de retenir l'homme à la maison, de lui inculquer un intérêt affectueux pour tout ce qui concerne la famille, de le disposer à l'économie dans ses dépenses personnelles, et de l'éloigner de l'auberge.

3° Faites-vous donner chaque semaine une somme fixe comme argent de ménage.

La dépense de chaque semaine pour le pain, le beurre, le lait, la viande et autres denrées alimentaires, varie sans doute beaucoup suivant les saisons et d'autres circonstances, mais on peut aisément déterminer une somme à l'aide de laquelle on s'en tire chaque semaine. Priez votre mari de fixer cette somme une fois pour toutes, et qu'il vous la donne régulièrement, alors même que vos dépenses réelles de ménage seraient, pour la plupart des semaines, un peu moins fortes. Cela a un grand avantage pour la bonne tenue de la maison. Car, de cette façon, vous serez toujours à même de mettre chaque semaine quelque chose de côté pour les ustensiles de maison ou de cuisine qui s'usent, et qu'il faut renouveler de temps en temps.

Il vaudrait mieux sans doute que votre mari vous donnât chaque semaine une somme plus forte, comme argent de ménage, afin que vous puissiez mettre aussi quelques francs de côté pour d'autres choses nécessaires, par exemple pour du linge de maison ou de corps. Vous vous rendez mieux compte que lui de la nécessité de choses de cette nature, et si vous réussissez, par votre propre économie, à réunir, pour vous les procurer, la somme nécessaire, cela vous fera à tous deux beaucoup plus de plaisir. Mais si vous recevez chaque semaine une somme fixe, il faut absolument tout noter, même la plus petite dépense, afin de pouvoir en tout temps rendre compte à votre mari de l'emploi de l'argent.

4° Notez chaque dépense dans votre livre de comptes.

Une femme qui n'aime pas à compter, n'apprendra

jamais la tenue d'un ménage, pas plus que celle qui n'aime pas à inscrire. Le désordre et la ruine de bien des maisons ne proviennent pas d'autres causes que de la négligence et de la paresse de la femme à inscrire toutes ses dépenses. Le mari a parfaitement raison de prendre de l'humeur et de se fâcher, quand sa femme lui dit qu'elle ne comprend pas où tout son argent a passé. Elle doit le savoir non seulement pour pouvoir en rendre compte à son mari, mais pour être elle-même au clair sur ses dépenses, afin d'embrasser d'un coup d'œil les besoins réels de son ménage.

Or, cela est impossible, si l'on ne note pas tout. Il faut qu'une femme puisse toujours revoir ce qu'elle a employé au cours de telle ou telle semaine, ce qu'elle a dû payer à telle ou telle place, quelle dépense était peut-être superflue, quand elle a en dernier lieu reçu un nouvel habillement, acheté du linge, remplacé des couteaux cassés ou des fourchettes, fait faire des chaussures, et combien chaque chose a coûté alors.

Sans cette habitude de tout inscrire, pas de calcul sérieux possible, pas de vraie intelligence de ce qui est nécessaire, pas d'économie sérieuse dans le ménage. Nous voudrions que toutes celles de nos lectrices qui ne sont pas encore accoutumées à inscrire leurs dépenses, s'achètent sans retard une tablette d'ardoise et un livre de comptes, comme nous allons l'indiquer.

Il faut avoir à la paroi de la cuisine, et, là où il n'y a pas de cuisine proprement dite, dans le voisinage du dressoir, une tablette d'ardoise, à laquelle est suspendu, par un cordon, un crayon d'ardoise. Chaque dépense faite dans le courant de la journée s'inscrit aussitôt sur l'ardoise, dont le contenu est relevé chaque soir dans le livre de comptes du ménage.

Pour créer ce dernier, on achètera un simple registre de papier ligné que l'on établira pour chaque mois sur le modèle qui se trouve à la fin du volume, ou, ce qui est encore plus simple, l'épouse soucieuse de bien administrer les ressources du ménage demandera à son mari de lui offrir chaque année, le matin du 1er janvier, un exemplaire de la *Comptabilité de ménage*, par G.-E. Perret, professeur; Delachaux & Niestlé, éditeurs à Neuchâtel. Prix : fr. 1.75.

En tête de ce livre, on inscrira les conseils suivants, empruntés au *Livre de ménage* édité par la section zurichoise de la Société d'utilité publique des femmes suisses :

« Considère toujours à temps les besoins de ta famille!

« Ne fais aucune dépense sans te demander si elle est nécessaire, et n'achète pas le superflu si tu manques du nécessaire!

« Inscris chaque dépense et tiens un compte exact et consciencieux de tes recettes et de tes dépenses.

« Gouverne l'argent afin qu'il ne te gouverne pas toi-même, autrement tu en manqueras quand tu en auras le plus besoin. »

5° Prévoyez à temps tous les besoins de la famille et ayez-les toujours devant les yeux.

Pour une bonne ménagère, aucune dépense ne doit arriver à l'improviste, et elle doit toujours prévoir ce qui sera prochainement nécessaire pour le loyer, les vêtements, les souliers et autres articles. S'il survient une dépense inattendue, voici les récriminations, les longues mines, la mauvaise humeur, et ce qui est le pire, les dettes. Si, au contraire, la femme l'a prévue, et qu'elle y ait rendu à

temps son mari attentif, on y est préparé, et l'on peut y parer sans emprunter, en se contentant pour un temps d'un dîner plus simple, ou en mettant chaque semaine, tous deux, quelque chose de côté.

Mais comme, dans chaque ménage, il arrive toujours que les dépenses vont en augmentant, ayez toujours l'œil sur ces débours prévus pour l'avenir, et mettez constamment quelque chose en réserve.

En été, songez aux provisions d'hiver, et réservez l'argent pour les haricots, les pommes de terre, la choucroute et les choux. Rappelez à votre mari qu'il doit pourvoir aux vêtements d'hiver.

En hiver, quand la cave est bien garnie de provisions, c'est alors qu'il vous est le plus facile de faire des épargnes, et c'est alors aussi qu'il s'agit de penser à compléter et à renouveler le linge de maison et de corps, les ustensiles de ménage et de cuisine, et les vêtements d'été.

En tout temps, songez aux éventualités de maladie ou de chômage de votre mari, et si, après avoir pourvu à tous les besoins, il vous reste encore quelques écus, ne vous dites pas : maintenant je puis m'accorder cette fourrure, ou ce chapeau que je désire depuis si longtemps; ne le faites que lorsque vous aurez mis à la caisse d'épargne une réserve suffisante pour les cas imprévus, sans quoi votre fourrure ou votre chapeau pourrait vous coûter d'amers regrets.

6° D'abord le nécessaire, ensuite le superflu.

Très bien, dites-vous, nous sommes d'accord, mais qui me dira ce qui est absolument nécessaire, et ce qui est simplement désirable? L'argent d'auberge, le tabac, les cigares, ne sont à coup sûr pas absolument indispensables

à mon mari, et cependant je n'oserais jamais lui proposer d'y renoncer. Un morceau de sucre dans le café, le dimanche, n'est pas non plus chose nécessaire, pas plus que d'avoir toujours du beurre sur son pain, puisqu'on peut manger des légumes à la place, et pourtant je ne voudrais pas m'en passer. A quoi reconnaître donc ce qui est superflu et doit céder le pas à ce qui est nécessaire?

Cela, personne ne vous le dira que votre propre sentiment intime. Personne ne songera à reprocher à votre mari sa pipe de tabac ou son verre de vin ou de bière le dimanche, ni à vous un morceau de sucre ou une tartine de beurre. Personne ne recherchera si cela est du nécessaire ou du superflu, mais, sans que quelqu'un vous l'enseigne, vous devez savoir que payer son loyer exactement, avoir des chaussures entières et des vêtements sans trous, du bois dans la caisse, du pétrole dans la lampe, du pain dans l'armoire, est plus nécessaire qu'une foule de choses pour lesquelles on dépense son argent. Ayez par conséquent toujours en vue, en premier lieu, ce qui est le plus indispensable, ce qui est moins nécessaire viendra ensuite, et en dernier lieu vous songerez à ce qui est simplement à désirer.

Si vous vous conformez à cette règle, il ne vous sera pas difficile de mettre vos dépenses en harmonie avec vos recettes, et cependant, même avec des ressources restreintes pour vous nourrir, vous vêtir et vous loger, de trouver encore le moyen de combiner bien des choses selon vos désirs et ceux de votre mari. Mais pour atteindre ce résultat le mieux possible, donnez-vous constamment la peine de vous rendre un compte toujours plus exact et plus clair des besoins de la famille. Additionnez souvent toutes vos dépenses, et calculez soigneusement; c'est le seul moyen d'avoir un aperçu complet des besoins du ménage, et si vous vous

étonnez de leur étendue, que ce soit là pour vous un encouragement à vous pénétrer des règles qui vont suivre.

7° Payez toujours comptant.

Privez-vous plutôt de beaucoup de choses, renoncez à beaucoup d'autres, avant d'acheter une première fois *à crédit*, car il n'y a pas de plus grand ennemi du bonheur domestique. Pareil au ver qui ronge la racine, et qui lentement, mais sûrement, fait périr la plante la plus robuste, le crédit ronge aussi sans relâche ce bien-être, et le conduit lentement, mais sûrement, à la ruine. C'est pourquoi n'achetez jamais rien avant d'avoir l'argent dans la main, n'achetez jamais en compte, payez toujours tout sur l'heure, et ne vous laissez jamais aller à faire inscrire le pain, la viande, les épices au fatal carnet.

Beaucoup de marchands chercheront à vous y engager, et vous tenteront de mille manières, mais évidemment dans le seul but de vous exploiter. Dès que vous avez une dette chez eux, vous êtes liée à eux, vous ne pouvez aller acheter ailleurs, et il faut ou vous laisser donner des denrées de moindre qualité ou payer les bonnes d'autant plus cher.

Si vous prenez, au contraire, l'habitude d'acheter toujours comptant, vous pouvez aller où vous voudrez, vous serez partout bien reçue, et vous aurez, à moins de frais, de meilleures marchandises. En payant comptant, on épargne au moins la huitième partie de ce qu'on doit payer à crédit, et l'on vit mieux.

Vous ne demanderiez pas mieux, pensez-vous peut-être, mais il faudrait pouvoir. Votre mari ne retire sa paie que tous les quinze jours, voire même tous les mois, et il n'a

jamais trop. Heureuse faut-il être quand, à la fin du mois, ou tous les quinze jours, vous parvenez à payer ce qu'il a fallu chercher et faire inscrire pendant ce temps chez le boucher, l'épicier et le boulanger.

Tant pis si, accoutumée à prendre à crédit, vous êtes déjà tellement dans les dettes, mais il est d'autant plus nécessaire que vous vous en affranchissiez. Et vous le pouvez certainement, si vous et votre mari le voulez sérieusement. Mais comment faire ?

Vous n'êtes pourtant pas si pauvre que vous ne puissiez, avec de l'économie dans le ménage, mettre de côté chaque semaine un franc ou deux. Faites-le une fois pendant dix semaines, quand cela devrait vous coûter quelques privations, et vous aurez bien vite assez d'argent pour liquider vos dettes chez le boulanger, et peut-être chez l'épicier, et pour commencer à payer désormais tout comptant. Cela ne dépend en réalité que de votre bonne volonté; vous n'avez pas besoin de vous imposer indéfiniment des privations, mais seulement jusqu'à ce que vous ayez pour une fois mis de côté une somme représentant le gain de votre mari pendant quinze jours ou un mois. Si, à partir de ce moment-là, vous veillez à bien tenir votre ménage, vous serez pour toujours débarrassée du crédit.

8° Ne méprisez pas les centimes. Chacun d'eux a une grande valeur.

Bon nombre de gens s'imaginent qu'épargner est la même chose que se priver. C'est absolument faux; on peut épargner sans se priver, mais à la condition d'épargner dans les petites choses. Or, dans un ménage, les occasions s'en présentent tous les jours. Quotidiennement, vous pouvez éco-

nomiser quelques sous sans vous gêner, sans imposer aucune privation ni à vous, ni aux vôtres. Quand vous ne retrancheriez journellement que cinq centimes à votre dépense, ce serait déjà un grand point, car le sou de chaque jour fait des francs et des écus.

Voici le moyen d'épargner bien des sous chaque jour. Déjà rien qu'en allumant votre feu, vous pouvez en gagner un. Il suffit pour cela de prendre des copeaux au lieu de bois, et du papier au lieu de paille.

En chauffant le poêle en hiver, rien de plus facile que d'économiser deux sous; en été tout autant, si vous avez soin de ne pas faire plus de feu à la cuisine qu'il n'est nécessaire, et de ne pas enlever les cendres sans raison.

Réglez soigneusement votre lampe en hiver, ce sera encore deux sous de gagnés.

Ces petites économies dans le chauffage et l'éclairage font déjà, bon an mal an, au moins dix centimes par jour, soit, au bout de l'année, trente-six francs, et vous les aurez gagnés sans que vous, ni personne des vôtres en ayez souffert.

On peut encore économiser davantage sur la nourriture, sans se priver de rien. Vous n'avez qu'à consulter vos recettes, pour voir que tel repas vous coûtera bien des sous de plus qu'un autre, sans être meilleur ni plus nourrissant. Nous estimons qu'en choisissant bien ses mets, et en les combinant bien, on peut aisément économiser, par jour, plus de vingt centimes, soit dans l'année environ quatre-vingts francs.

Peut-être avez-vous la mauvaise habitude de donner toujours aux enfants des tartines de beurre, aussi souvent qu'ils le demandent, et de les en bourrer alors jusqu'à ce qu'ils n'en puissent plus. Eh bien, non seulement vous nuisez par là à leur santé et à leur développement, mais

c'est très dispendieux. Chaque tartine inutile, c'est cinq centimes de perdus.

Quiconque sait garder la mesure dans le manger, et ne prendre que ce dont il a besoin pour se sustenter, emploie par jour bien des sous de moins que celui qui mange et boit sans règle et sans frein.

Vous voyez par ce qui précède, combien il est aisé à une bonne ménagère de faire des économies sans s'imposer de privations, et comment un sou auquel on a pris garde, finit, au bout de l'année, par représenter une jolie somme.

9° Autant que possible, achetez les denrées en provisions.

Le profit que l'on réalise en achetant les denrées par quantités plus ou moins grandes, est bien plus considérable qu'il ne semble au premier abord. D'abord on gagne beaucoup de temps. Comptez les heures que vous employez chaque semaine pour aller acheter par livres ou par demi-livres, du café, du riz, des pois et autres denrées. Au bout de l'année, cela représente plusieurs journées de travail.

Eh bien, tout ce temps vous l'économisez, toutes ces courses, vous les réduisez au moins de moitié, en achetant les denrées en quantités. Mais le plus important, c'est l'argent que l'on épargne par ce moyen. On obtient toutes les marchandises meilleures et à meilleur compte. Ces provisions ne prennent pas tant de place, et il n'y a pas à craindre qu'elles se détériorent, au moins pour la plupart.

Pour se rendre compte de l'importance qu'il y a, par exemple, à avoir en suffisance des conserves de légumes pour l'hiver, on n'a qu'à faire le calcul de ce qu'elles coûteraient sur le marché ou chez le fruitier. Le bois acheté

en petites quantités coûte bien plus que si on le prend en stères. Or, si de cette façon, on gagne quelques sous sur chaque achat, au bout de l'année cela fait une somme importante, et si vous n'en avez pas besoin pour des choses indispensables, vous pouvez alors vous accorder des choses qui vous font plaisir, et qui servent à embellir et à rendre plus agréable la vie de famille.

10° Ménagez vos vêtements, vos chaussures, vos meubles et vos ustensiles.

C'est bien ici que, sans vous priver, vous trouverez l'occasion de faire des économies.

On est très étonné de voir combien longtemps un bon costume dure à des gens soigneux, et cependant ils sont toujours convenablement mis.

Ce n'est pas une honte pour personne de porter un vêtement raccommodé, un habit retourné, des souliers ravaudés. Quand tout cela est propre, on n'a pas à se gêner. Des chemises bien reprisées, des bas bien raccommodés, font le même service que des neufs, quand ils sont convenablement lavés. Or, combien pensez-vous que vous puissiez épargner dans l'année, en ménageant ainsi ces pièces d'habillement? Exactement ce qu'elles vous coûtent, et vous savez par expérience que ce n'est pas peu de chose. En maintes circonstances cette épargne va encore plus loin. En effet, lorsqu'on ménage ses vêtements et qu'on les raccommode à temps, on les fait souvent durer plus longtemps encore que des habits neufs qu'on néglige, et aux premières petites déchirures desquelles on ne prend pas garde. Une femme négligente renouvellera sa toilette toutes les années, une femme soigneuse à peine tous les deux ans.

Il en est de même des meubles et des ustensiles de ménage. On aura encore moins besoin de les renouveler aussi souvent que les vêtements et les chaussures. Une ménagère inattentive et brusque au milieu des assiettes, des tasses, des verres, des bouteilles, des pots, des fourchettes, des couteaux, brusque aussi avec les chaises, les tables, les serrures des portes, fera au moins cinq fois plus de bris qu'une autre, qui saura prendre les objets avec précaution. Or, chaque chose cassée faute d'attention est une perte sèche, de l'argent jeté par la fenêtre, et un argent que le mari doit regagner à la sueur de son front.

Nous avons déjà dit ailleurs tout ce qu'on peut économiser en employant les restes de pain et de nourriture. En terminant, nous rappellerons l'exhortation que le Seigneur lui-même a adressée aux femmes : Ramassez les morceaux qui restent afin que rien ne se perde.

CHAPITRE IV

Quelques conseils aux maris, par une femme.

1° Avant tout, ne faites de votre femme ni une idole, ni une esclave. Trop souvent vous commencez par la première, et vous finissez par la seconde. Entre ces deux extrêmes, il y avait la compagne, l'amie, que vous avez oubliée et négligée.

Vous voulez une femme parée d'attraits extérieurs. Vous la voulez aimable, gracieuse, admirée, mais, en même

temps, vous exigez d'elle la soumission d'un inférieur et les services d'une domestique.

Ah! ce n'est là ni ce que vous lui aviez promis, ni ce qu'elle a rêvé. Ce qu'elle veut, ce qu'elle demande, ce qu'elle a le droit d'être, c'est autre chose. Faites-en votre *compagne*. Qu'elle partage votre vie, qu'elle soit associée à votre travail, comme à vos délassements, à vos soucis et à vos chagrins, comme à vos joies et à vos plaisirs. Faites-en votre *amie*. Qu'elle ait votre absolue confiance, et que vous ayez la sienne. Que le cœur de l'un reçoive le trop plein du cœur de l'autre, et qu'entre vous deux, ce soit une seule âme, bien plus encore qu'une seule chair.

Mais pour cela, commencez par la première de toutes les conditions : Choisissez bien votre femme. Consultez non l'entraînement des yeux, non des considérations d'intérêt matériel, mais les besoins intimes de votre cœur. Il n'est pas bon que l'homme soit seul, mais il est encore plus mauvais que le mariage ne soit que l'association de deux êtres, dont la vie intérieure n'est pas fondue en une harmonie.

Assurez-vous donc, en vous mariant, que vous trouverez en votre femme l'autre moitié de vous-même. C'est là le point capital; s'il fait défaut, tout votre bonheur domestique est d'avance compromis. Le mariage alors est plus qu'un malheur, c'est une faute, et cette faute, beaucoup la commettent.

Mais, une fois commise, tâchez au moins, vous, les hommes, qui vous piquez de raison et de froide sagesse, de la réparer de votre mieux, en vous montrant condescendants, patients, prévenants. Vous pouvez infiniment sur le cœur et le caractère de votre femme. Mais si vous vous en dépitez à la première occasion, et surtout si vous en prenez prétexte pour déserter le foyer domestique pour d'autres socié-

tés, où vous étourdirez votre chagrin et noierez votre mauvaise humeur, le mal ira en empirant.

Heureusement, tous les mariages ne ressemblent pas à ceux-là. Il en est qui sont des unions vraiment bien assorties, réunissant toutes les conditions d'un réel bonheur domestique : sympathie du cœur, harmonie des caractères, estime réciproque. Je dirai alors au mari : Vous avez en vos mains un trésor que vous pouvez dissiper follement ou laisser s'accroître de lui-même, cela dépend de vous bien plus que de votre compagne. Chef et centre de la famille, vous pouvez y être un rayonnement de vie, de lumière et de joie, vous pouvez également y faire l'ombre et le désert.

Lourde et redoutable responsabilité, qui peut se transformer en une tâche douce et légère, si vous le voulez sérieusement. Votre jeune femme ne demande qu'à enlacer, comme une liane flexible, le tronc de l'arbre robuste auquel elle pourra appuyer sa faiblesse, et elle l'embrassera si bien qu'on ne l'en détachera qu'en la brisant.

Elle a soif d'affection, soif de tendresse qui provoque sa confiance, soif d'indulgence pour son inexpérience. Elle est entrée dans une vie toute nouvelle pour elle, elle y marche de découverte en découverte, sans autre guide que son amour et sa confiance en son mari. Ne la brusquez pas, ne la rebutez pas, n'effarouchez pas sa timidité naturelle, ne forcez pas le bouton qui allait s'épanouir à replier brusquement ses pétales endoloris sous un vent glacial de rudesse et de raillerie. Plus tard, il ne se rouvrirait plus.

Je ne sais qui a dit : Aime Dieu et fais ce que tu voudras. Nous vous disons, nous, vos épouses, vos compagnes, vos amies : Aimez-nous, et faites ce que cette affection vous inspirera. Elle vous en apprendra plus que tous les sermons et que tous les discours de morale.

2° N'oubliez pas que nous sommes le sexe faible, et n'exigez pas de nous un travail et des fatigues qui excèdent nos forces. Vous avez souvent l'air de croire que nous n'avons à soigner que de petites choses, et vous ne prenez pas garde que toutes ces petites choses réunies composent un fardeau que vous ne voudriez pas toucher du doigt, et que vous vous entendriez fort mal à soulever : vous le mettez quand même, sur nos épaules, sans remords. Certes, nous nous acquitterons volontiers, allégrement, avec joie, de ces mille riens qui sont notre tâche journalière. Nous soignerons la maison de la cave au galetas, nous ferons votre cuisine, nous serons debout avant l'aube, et les dernières au lit, pour que tout soit en ordre; nous supporterons jour et nuit le babil et le bruit des enfants, nous prendrons sur notre sommeil pour raccommoder vos vêtements, et cela, sans vous dire tous nos soucis et nos soupirs. Mais, au moins, encouragez-nous d'un sourire, d'un mot affectueux, d'une attention, au lieu de gronder, souvent mal à propos, pour une vaisselle cassée, un pot-au-feu manqué, un bouton oublié. Et quand vous voyez qu'avec toute notre bonne volonté nous ne venons pas à bout de notre besogne, aidez-nous de vos conseils, si vous ne le pouvez de vos mains. Consentez à simplifier le ménage, plutôt que de le compliquer par des exigences croissantes.

Vous vous plaignez constamment de la fatigue de vos occupations. Vous arrive-t-il souvent de vous enquérir de la nôtre? et n'est-ce pas être ou aveugle volontaire, ou singulièrement égoïste, que de n'avoir des yeux que pour soi?

Quand nous fléchissons, épuisées, vieillies avant le temps, pendant que vous êtes encore forts et robustes, vous haussez les épaules, en répétant que les femmes d'aujourd'hui ne valent pas nos vaillantes mères.

Nous ne sommes pas si dégénérées que cela! C'est vous qui oubliez que la vie de l'intérieur le plus modeste s'est compliquée, de nos jours, d'une foule d'exigences inconnues à d'autres générations. Et si, pour nous accorder une aide quand nous en avons besoin, vous vous avisiez de renoncer un peu à votre tabac, à vos consommations de toute espèce, non seulement notre tâche serait allégée et la bourse du ménage s'en porterait mieux, mais nous pourrions, moins surmenées par nos travaux domestiques, cultiver un peu notre esprit et, dans bien des cas, vous seconder dans votre vocation. Car, et c'est ici un troisième conseil que je me permets :

3° N'oubliez pas que nous avons une intelligence à nourrir, des facultés à développer et à conserver, et que, si nous sommes exclusivement absorbées par les soins du ménage, toute la vie de notre intérieur s'en ressentira. Forcément notre horizon se rétrécira, le peu que nous avions appris s'en ira. Nous ne saurons plus vous entretenir que de choses terre à terre, dont l'importance et les proportions même s'exagéreront à vos yeux. Que de maris se plaignent qu'ils ne sortent de l'atmosphère de leur bureau, ou de leur atelier, que pour entendre au logis d'interminables récits de ménage ! Et ils en prennent prétexte pour passer leurs soirées hors de la maison, en des conversations qui ne valent pas mieux, mais qui leur laissent l'illusion d'une occupation intellectuelle.

Laissez-nous le temps, donnez-nous les moyens de nous cultiver. Notre intelligence n'est point une terre ingrate, et ce n'est pas seulement vous qui profiterez de nos lectures et de nos connaissances. Ce sont surtout les enfants, dont nous, les mères de famille, nous pourrons mieux suivre et diriger le développement, tandis que trop souvent nous

sommes obligées de laisser les aînés grandir comme des sauvageons, parce que nous ne sommes plus à même de les surveiller dans leurs travaux d'école. La bonne d'enfant et la femme de ménage ne laissent plus de place à l'institutrice, et la vulgarité dans les manières, dans le langage, dans les conversations devient peu à peu l'hôte du logis. A qui la faute?

4° Enfin, je voudrais pouvoir dire à l'oreille à chaque mari, à chaque père de famille : respectez votre foyer domestique, n'y apportez pas le grossier langage de la taverne, le sans-façon de la rue, les habitudes de laisser-aller et de négligence des lieux de plaisir. N'oubliez jamais que partout où il y a une femme, même la vôtre, surtout la vôtre, il y a une tenue à observer, une pudeur à respecter. Rien ne nous décourage et souvent même ne nous démoralise, comme cette espèce de profanation de notre intérieur, dont nous nous complaisions à faire une sorte de sanctuaire.

Nous mettions notre joie à l'embellir, à le rendre attrayant pour vous, pour nos enfants. Nous en faisions la constante préoccupation de nos moments de loisir. N'est-ce pas là que nous avons vécu la vie de l'âme et du cœur, là que nous avons aimé, joui, souffert, pleuré? Chaque objet y a son langage, chaque meuble son souvenir. Ah! ne nous en chassez pas. Car c'est nous en chasser que de le prendre pour un lieu où tout serait permis. — Où il y a de la gêne, dites-vous trop facilement, il n'y a pas de plaisir. Prenez garde! Il y a une gêne qu'on ne saurait mettre de côté sans risquer de mettre en même temps à la porte l'ange gardien de la décence et des vertus domestiques. Vous n'entrez pas dans une église le chapeau sur la tête et la pipe à la bouche. Sans doute votre logis n'est pas une église, mais si humble, si pauvre même qu'il soit, il est et sera toujours la retraite

inviolable et sacrée, dont tous les membres de la famille ne devraient franchir le seuil qu'avec le respect du devoir. Laissez à la porte ce qui n'y doit point entrer, et apportez-y vous-même ce que vous avez besoin d'y trouver : la paix, le contentement d'esprit, l'atmosphère pure et fortifiante d'une vie sans reproche dans l'affection réciproque.

CHAPITRE V

Epargne et Assurance.

La mère de famille qui comprend son devoir et son influence au foyer domestique, y sera comme la providence discrète qui conseille à son mari et à son entourage l'économie sous toutes ses formes; mais tous les moyens d'économie ne sont pas également bons, et il importe de les étudier. Il ne suffit pas de dépenser le moins possible, ce qu'il faut, c'est se prémunir contre trois ennemis redoutables, qui sont : la maladie, la vieillesse et la mort. Nous pourrions en ajouter un quatrième : le chômage. Mais nous avons constaté qu'il existe peu dans les familles d'ouvriers où règnent les principes de morale et d'ordre que nous nous sommes efforcés de développer dans ce petit livre.

En revanche, les maux que nous venons de signaler sont des éventualités ou des nécessités auxquelles personne n'échappe, et qu'il faut prévoir pour en atténuer les conséquences.

Il existe pour cela des institutions de tout genre, fruit de l'expérience, et toutes inspirées par ce principe : qu'il vaut mieux prévenir le mal que d'avoir à le guérir, s'armer

d'avance contre la misère, plutôt que d'avoir à recourir à la charité. C'est ainsi que sont nées une foule d'associations que nous ne saurions trop recommander : Caisses d'épargne en tout genre, Caisses de secours mutuels, Caisses de prévoyance, Caisses pour la vieillesse, Fonds de secours pour veuves et orphelins, Assurances contre les accidents, Assurances sur la vie, Assurances dotales, etc., etc. Il serait impossible et superflu de les énumérer toutes et nous devons nous borner à exposer dans les lignes suivantes le mécanisme de quatre institutions d'assurance et d'épargne qui devraient être connues et utilisées par tous les ménages neuchâtelois, savoir :

1. La Caisse cantonale d'assurance populaire,

créée par l'Etat et ayant son siège à Neuchâtel.

Cette institution poursuit un but purement humanitaire et la tâche qui lui incombe est précisée par les lettres *a* et *b* de l'article premier de la loi du 29 mars 1898 ainsi conçu :

La Caisse d'assurance populaire a pour but :

a) De faire aux conditions les plus favorables toutes les opérations et combinaisons d'assurances déterminées par la présente loi ou par des lois supplémentaires que pourrait voter le Grand Conseil ;

b) D'encourager et de faciliter l'habitude de la prévoyance et de l'assurance à l'aide d'une organisation rationnelle et solide.

L'assurance est une mesure préventive contre les conséquences économiques de sinistres et de risques de toute nature. Le moyen le plus sûr et le plus pratique de s'assurer contre les conséquences terribles du décès du père ou de la mère de famille serait l'épargne. Mais comme l'épargne exige un temps d'une durée plus ou moins longue

pour atteindre un résultat appréciable, tandis que les coups du sort frappent d'une manière imprévue et subite, ce moyen de sauvegarde ne répond pas au but et aux exigences d'une véritable assurance. Combien de fois n'avons-nous pas rencontré sur notre chemin une veuve au désespoir parce qu'elle venait de perdre son mari, l'unique soutien de son existence? Combien de fois n'avons-nous pas entendu les sanglots d'orphelins brusquement séparés de celui qui devait garantir leur avenir? Le défunt, un brave ouvrier, un petit artisan, un modeste employé, n'aurait demandé qu'à remplir ses devoirs envers sa famille, mais la mort cruelle est venue interrompre son labeur, laissant ses bien-aimés plongés du jour au lendemain dans la misère et le besoin. Si le défunt avait été assuré en cas de décès pour une somme suffisante, ses survivants, femme et enfants, se trouveraient en présence d'une situation pécuniaire leur permettant de parer aux difficultés et aux complications sans nombre qui surgissent infailliblement à la suite d'un de ces départs précipités. L'assurance en cas de décès n'est donc pas seulement un acte de simple prudence, elle constitue un devoir sacré, le premier des devoirs pour chaque père de famille, pour toute personne ayant charge d'âmes.

Parmi les combinaisons d'assurance qui existent, celle que nous recommandons tout particulièrement aux jeunes ménages c'est l'assurance *mixte*, c'est-à-dire celle où le capital est payable à un âge déterminé : 50, 55 ou 60 ans, ou immédiatement après le décès si celui-ci survient avant que l'assuré ait atteint l'âge qu'il a lui-même fixé pour l'échéance de sa police.

L'assurance *mixte* est celle qui répond le mieux aux besoins du travailleur, car outre le fait qu'elle constitue

pour ceux dont il est le soutien naturel une garantie contre les risques de sa mort prématurée, elle est pour lui-même un moyen certain d'arriver un jour à l'indépendance, sinon complète, tout au moins dans la mesure proportionnée à l'effort qu'il a pu faire, ou plutôt qu'il a eu la volonté de faire. En effet, mieux que toute autre, l'assurance *mixte* lui permettra de disposer, à une époque qu'il aura librement fixée d'avance, d'un petit capital avec lequel il pourra s'intéresser à une entreprise, ou même créer celle-ci avec le concours de ses enfants, qui bénéficieront ainsi directement de ses connaissances professionnelles et de toute une expérience acquise au service d'autrui, apports précieux dans une entreprise et qui sont pour celle-ci des facteurs importants de bonne réussite.

L'assurance sur la vie est donc une des formes de l'épargne qu'on ne saurait trop recommander, ni assez encourager. Elle nécessite sans doute un effort soutenu et prolongé de la part du preneur, elle l'oblige même à faire, dans certains moments, une économie forcée pour payer ses primes, — que peut-on obtenir si on ne sait pas s'imposer une privation ou faire un sacrifice ? — mais celui qui considère l'avenir sait reconnaître que cette assurance, qui est tout d'abord une sage mesure de prévoyance pour les siens, deviendra pour lui un instrument de crédit et lui évitera surtout de tomber dans une pénible dépendance lorsque le déclin des forces l'obligera à abandonner son labeur quotidien.

Cependant, l'effort dont nous venons de parler doit être proportionné au produit du travail, afin que les primes de l'assurance sur la vie ne constituent pas une charge trop lourde, car, pour qu'elles puissent toujours être payées facilement, elles ne doivent pas dépasser le 5 % des gains.

Ainsi, celui qui gagne annuellement 3,600 francs (300 journées de travail à 12 francs) peut disposer de 60 centimes par jour, soit fr. 15.— par mois, montant de la prime réclamée à l'âge de 25 ans pour une assurance *mixte*

au capital de 6,000 francs à l'échéance de 50 ans.
ou de . . . . 7,500 » » 55 »
ou de . . . . 9,000 » » 60 »

(En cas de mort, le capital est immédiatement versé aux héritiers de l'assuré.)

D'après la dernière Table de mortalité suisse, sur 100 hommes âgés de 25 ans, 22 — *soit presque le quart* — meurent avant d'atteindre l'âge de 50 ans!

Quel est le père de famille qui, pour s'assurer sur la vie, ne supprimera pas avec joie de sa consommation habituelle quelques cigares, un paquet de tabac, un verre de bière ou toute autre dépense superflue, sachant qu'en le faisant il assure l'avenir de sa femme et de ses enfants?

Quelle est la mère de famille au cœur aimant, qui ne tiendra pas le même raisonnement à l'égard de petites dépenses auxquelles elle se laisse aller sans songer assez à leur inutilité?

S'assurer sur la vie est donc un devoir que tout citoyen doit remplir dès qu'il est en mesure de le faire au moyen de ses revenus ou du produit de son travail, car :

S'il est dans l'aisance, il aide par son exemple au développement du principe et il trouve également dans l'assurance la satisfaction de ses intérêts;

S'il a charge de famille, il empêche, dans le cas où la mort viendrait l'enlever prématurément aux siens, qu'il ne se mêle à leur affliction la poignante préoccupation de l'existence du lendemain.

Nouveaux époux à qui ce livre est dédié par l'amour du prochain !

Quelle que soit votre situation, faites acte de sage prévoyance, faites un effort proportionné à vos moyens, et en prenant une assurance auprès de la

CAISSE CANTONALE D'ASSURANCE POPULAIRE

vous n'aurez jamais lieu de le regretter.

Assurez-vous dans votre propre intérêt aussi bien que dans l'intérêt du pays qui grandira moralement sous l'effort que nous vous engageons sincèrement à faire dans la seule préoccupation de sauvegarder votre dignité d'hommes libres et indépendants.

Nota. — La Caisse cantonale d'assurance populaire est avant tout une œuvre d'épargne, une institution de solidarité sociale à l'usage de ceux qui vivent d'un gain quotidien. En la créant, la loi a voulu favoriser les petites bourses, les gens sans fortune. Subventionnée par l'Etat et administrée avec économie, *elle ne poursuit aucun bénéfice et ne fait débourser aux assurés que les sommes strictement nécessaires*. C'est dire que l'Assurance populaire neuchâteloise est la plus avantageuse de toutes les assurances. Sa porte est ouverte aux hommes ainsi qu'aux femmes âgées de 18 ans au moins; *toutes les combinaisons proposées* sont discutées avec l'esprit de bienveillance qui a inspiré la loi elle-même.

Les formulaires de *demande d'admission* peuvent être réclamés soit à la Direction de l'Institution à Neuchâtel, soit chez ses Correspondants dans chaque commune du canton.

Au 31 décembre 1919, la Caisse cantonale d'assurance

populaire comptait 13,659 assurés pour 19 millions de capitaux et Fr. 325,150.— de rentes annuelles.

Elle avait déjà versé Fr. 6,695,500.— à 6,619 assurés et ses Réserves et Fonds de garantie se montaient à 9,453,430 francs.

2. L'assurance contre l'incendie.

Dans les dernières éditions du *Bonheur domestique*, nous avions cru inutile de recommander aux jeunes ménages d'assurer leur mobilier contre l'incendie. Les collectes si nombreuses qu'on faits chaque année pour venir en aide aux sinistrés non assurés, nous montrent que nous avons eu tort. L'esprit de prévoyance et le bon sens font ici souvent défaut. Aussi, de toute la force de nos poumons, crions-nous à chaque ménage :

« ASSURE-TOI CONTRE L'INCENDIE !
« ASSURE-TOI AUJOURD'HUI MÊME ! »

Tu t'épargneras ainsi bien des inquiétudes, et, si tu passes par l'incendie, tu n'auras pas besoin de recourir à la charité publique, pour avoir négligé de verser à l'*Assurance* quelques francs par an !

3. La Banque Cantonale Neuchâteloise.

créée par la loi du 14 avril 1882, a pour but de venir en aide au commerce, à l'industrie et à l'agriculture du canton et de favoriser l'épargne, a rendu et rend encore d'éminents services au pays. Depuis sa fondation, ses divers organes se sont développés d'une manière extraordinaire. Le mouvement général des comptes de la Banque, pendant l'exercice 1919, a été de 6 milliards 666 millions de francs.

La Banque Cantonale Neuchâteloise met à la disposi-

tion du public son service spécial de dépôts sur livrets d'épargne et reçoit les versements à partir d'un franc jusqu'à vingt mille francs pour chaque compte. Les versements sont reçus pendant les heures habituelles de bureau par la caisse centrale de la Banque à Neuchâtel, par ses succursales de La Chaux-de-Fonds et du Locle, par ses agences des Brenets, de Cernier, Colombier, Couvet, Fleurier, des Ponts-de-Martel et de Saint-Aubin et par tous ses correspondants dans le canton.

La Banque bonifie aux déposants un intérêt de 4 ½ % l'an.

Lorsqu'un livret est complet et dans le but de permettre au déposant de recommencer à y faire des versements, la Banque en remploie, s'il le désire, une partie du montant en bons de dépôt, en obligations foncières de la Banque, en titres d'Etat ou de Communes ou en valeurs de placement de tout repos, dont la Banque a toujours un choix. La Banque conserve dans ses caveaux, sous les dossiers des clients qui ne tiennent pas à avoir des valeurs chez eux, les titres ainsi acquis, de même que le livret, et en délivre un récépissé au propriétaire; elle surveille les tirages et soigne d'office l'encaissement des coupons et titres remboursables, pour en porter le montant sur le livret, tout comme s'il s'agissait d'intérêts du livret lui-même. L'encaissement est gratuit pour tous les titres dont la Banque fait le service des coupons.

Pour favoriser tout spécialement la petite épargne, la Banque a institué, en 1902, un service de timbres-épargne sous forme d'estampilles à 20 centimes, à 50 centimes et à un franc qui se collent sur des cartes fournies gratuitement par les dépôts. Lorsque la valeur des estampilles atteint la somme d'un franc, la carte peut être présentée

à la Banque qui en fait l'inscription sur un livret d'épargne. Des dépôts sont établis dans toutes les localités du canton.

La Banque accepte aussi des versements faits au moyen de timbres-poste suisses non oblitérés de 5, 10, et 25 centimes collés sur des cartes de vingt timbres, délivrées par elle.

Les dépôts faits sous cette forme sont inscrits sur livrets ordinaires dès que la valeur des timbres atteint un franc par carte.

Les dépôts créés par la Banque dans tout le canton pour la vente de ses estampilles tiennent à la disposition du public les cartes-épargne pour timbres-poste. On peut également se procurer ces cartes dans les offices postaux des localités où il n'existe ni agence, ni correspondant, ni dépôt de la Banque.

La Banque Cantonale Neuchâteloise ayant repris la Caisse d'Epargne de Neuchâtel a maintenu l'utile institution du *don initial de Fr. 2.—* à tout enfant du canton au moment de son entrée à l'école primaire; chaque écolier de notre canton est donc titulaire d'un livret d'épargne, ce qui contribue à développer l'esprit de prévoyance parmi la jeunesse. La Banque Cantonale continuera à vouer le plus grand intérêt à l'organisation de ce mode d'encouragement à l'épargne.

Il résulte des renseignements qui précèdent que les institutions que nous venons d'étudier brièvement se recommandent d'elles-mêmes. L'essentiel, après en avoir examiné l'organisation et les rouages, est de se consulter en famille pour savoir si c'est l'assurance ou l'épargne qui répond le mieux aux circonstances particulières et aux besoins du ménage. Cet examen terminé, il importe de ne pas différer la résolution prise, de ne point renvoyer à plus tard son exécution. Lorsqu'il est possible de répartir ses petites

économies en même temps sur une police d'assurance et sur un livret d'épargne, c'est à cette solution qu'il faut s'arrêter, car c'est la solution idéale.

Il ne faut pas rester désarmé contre l'ennemi qui s'appelle la misère, ou même la gêne, et c'est aux mères de famille, au moins autant qu'à leurs maris, à y songer, car elles tiennent en mains les cordons de la petite bourse qui permettra ces économies.

4. La Coopération.

La coopération est la méthode par laquelle on opère conjointement avec quelqu'un soit pour produire, soit pour acheter. La coopération de consommation est la forme la plus répandue de ce système et celle que l'on peut le mieux recommander à tout ménage comme à tout particulier. Les principaux avantages de la coopération sont les suivants :

1. La coopération fait économiser sans peine.
2. La coopération fait payer comptant.
3. La coopération établit des prix raisonnables.
4. La coopération permet de combattre la falsification des denrées.
5. La coopération rapproche les consommateurs non seulement d'un village, mais aussi d'un pays et de plusieurs pays, elle joue ainsi un rôle pacificateur qui va chaque année en s'accentuant.
6. La coopération veut conduire la société dans la solidarité par la liberté, à ce titre-là elle est également très utile et très recommandable.

Que tout ménage profite donc des avantages des Coopératives de consommation que l'on trouve de nos jours jusque dans les plus petites localités et qu'ainsi il contribue au bien-être de tous en travaillant à son propre bien-être!

DEUXIÈME PARTIE

ÉDUCATION & HYGIÈNE

CHAPITRE PREMIER

Hygiène et éducation de la première enfance.

1° Nourriture de l'enfant.

Le lait constitue l'aliment naturel, et par conséquent le meilleur, du nouveau-né, car il renferme tous les éléments constituants du corps. C'est l'aliment idéal, complet, c'est-à-dire suffisant à lui seul à la nutrition et au développement normal de l'enfant.

De tous les laits, c'est le lait maternel qui, sous le rapport de la digestibilité et de l'assimilation par l'intestin du nouveau-né, présente les plus grands avantages. On peut donc poser comme principe que la mère — à moins d'empêchements majeurs — a le devoir d'allaiter son enfant. Elle doit le faire pendant six mois au moins et, si possible, pendant toute la première année, ou même jusqu'à quinze mois.

Pour que l'allaitement maternel donne les résultats qu'on est en droit d'en attendre, il faut observer scrupuleusement les règles suivantes :

1° La mère qui veut avoir un bon lait doit prendre une nourriture convenable et suffisamment réparatrice. Elle doit s'écarter le moins possible de son régime habituel.

2° Les repas du nourrisson doivent lui être donnés avec la plus grande régularité, toutes les deux ou trois heures pendant les premiers mois, de cinq heures du matin à onze heures du soir. A partir du sixième mois on commence à espacer les tétées. Si la mère n'a pas assez de lait, ou doit travailler hors de chez elle, elle peut remplacer quelques-unes des tétées par un biberon de lait de vache préparé comme il sera dit plus loin, au paragraphe de l'alimentation artificielle.

3° La plus grande propreté doit être observée dans l'alimentation au sein. Il faut, après chaque tétée, laver les mamelons avec de l'eau cuite ou de l'eau boriquée au 4 %. C'est le meilleur moyen de prévenir les gerçures et les crevasses qui sont la cause des abcès.

Quand, pour un motif quelconque, la mère doit renoncer à nourrir elle-même, il faut avoir recours soit à une nourrice, soit à l'allaitement au biberon ou allaitement artificiel.

L'allaitement par une nourrice est le moyen le plus rationnel de remplacer le sein de la mère, mais le choix de la nourrice est très important et très difficile. On ne doit en engager aucune qui n'aura pas été examinée soigneusement par le médecin de la famille.

Pour l'allaitement au biberon, on choisira l'aliment qui se rapproche le plus possible du lait de femme, et pour des raisons d'ordre pratique, c'est généralement au lait de vache qu'on a recours. Mais ce lait n'est pas identique à celui de la femme et ne peut être donné pur au nourrisson. On est donc obligé de le rendre digestible en le traitant de différentes manières et en particulier en y ajoutant de l'eau. C'est dans ce but qu'on prépare les laits humanisés ou maternisés qui peuvent rendre de bons services dans certains cas, mais le « coupage » du lait frais de vache restera tou-

jours la méthode de choix. En mélangeant une partie d'eau cuite et sucrée à 10 % avec deux parties de lait, on obtient un liquide qui se rapproche sensiblement du lait humain et convient très bien au nouveau-né. A mesure qu'il avancera en âge, on diminuera la proportion d'eau.

Il a été aussi recommandé pour couper le lait de vache des décoctions d'orge, d'avoine, de farine de riz, etc., mais, à moins d'indications spéciales, on donnera toujours la préférence à l'eau cuite sucrée.

Toutefois, il ne suffit pas de couper ainsi le lait de vache pour en faire un bon aliment du jeune âge; il faut encore s'assurer qu'il provient d'une étable bien tenue, de vaches suffisamment nourries et en bonne santé. La nourriture donnée au bétail et les soins dont il est l'objet ont une très grande influence sur la qualité du lait, et pour les nourrissons on ne doit faire usage que de lait de vaches nourries au foin et au son. L'herbe mouillée ou donnée toute fraîche pendant les chaleurs de l'été, le foin moisi, l'abus des racines— betteraves, etc., — les fourrages concentrés — tourteaux, drèches, etc., — provoquent souvent chez les petits enfants des diarrhées mortelles — gastro-entérite. De même le passage brusque du fourrage sec au fourrage vert.

Le lait peut très facilement servir de véhicule à des germes de maladies provenant soit des personnes qui le manipulent, soit d'ustensiles mal nettoyés, soit enfin de la vache elle-même. Pour remédier à cette souillure, toujours possible du lait, par ces germes dangereux — ferments et microbes, — il est nécessaire de les détruire avant de le donner à l'enfant. C'est ce qu'on appelle la stérilisation du lait.

La simple cuisson jusqu'à la « montée » du lait suffit pour rendre inoffensifs la plupart de ces germes dangereux; mais, d'une part, elle ne corrige pas un lait rendu mauvais

par une alimentation défectueuse de la vache et, d'autre part, ne détruit pas certains microbes, causes de maladies; ainsi spécialement celui de la tuberculose qui souvent passe de la vache dans son lait.

Si l'on veut être certain que ces microbes soient détruits et hors d'état de nuire, il faut faire bouillir le lait plus longtemps, 10-15 minutes, et c'est à cela que sont destinés les stérilisateurs de ménage qui permettent de prolonger l'ébullition à volonté sans que le lait s'échappe de l'ustensile où il bout.

En résumé, si l'on a du lait de provenance sûre et qu'on puisse le mettre sur le feu pas trop longtemps après la traite — huit heures en hiver et trois heures en été, — on peut très bien, dans les circonstances ordinaires, nourrir un enfant en traitant son lait soit par la simple cuisson, soit par l'ébullition dans un de ces stérilisateurs de ménage. Si, en revanche, on n'a à sa disposition que du lait douteux ou de mauvaise qualité, on devra avoir recours aux laits stérilisés du commerce.

L'industrie a mis en vente, depuis quelques années, un certain nombre de produits destinés à remplacer le lait de vache, mais aucun d'eux ne donne pour l'alimentation du nouveau-né, des résultats aussi favorables que celui-ci, quand il est de bonne qualité et administré avec les précautions qui viennent d'être indiquées. Les laits condensés renferment souvent trop de sucre. Les farines lactées contiennent de l'amidon que l'organisme du tout petit enfant n'est pas encore préparé à digérer. Les enfants nourris de ces produits peuvent se porter pas mal en somme et présenter des formes assez rondelettes, mais les chairs restent flasques, les muscles sont peu vigoureux, le sang pâle, les os peu solides.

Les succédanés du lait ne doivent donc être donnés au nouveau-né que si l'on est dans l'impossibilité de se procurer soit du bon lait naturel, soit du lait stérilisé du commerce. Plus tard, en revanche, à l'âge de 6-8 mois, ils peuvent rendre de bons services, mais *le lait restera toujours l'aliment idéal.*

Pour l'alimentation de l'enfant au lait de vache, on doit, du reste, observer les mêmes règles de régularité dans les repas et de propreté minutieuse que pour l'allaitement naturel. Le biberon le meilleur est la bouteille coiffée d'un bout ou tétine de caoutchouc. Tout autre ustensile, spécialement la bouteille munie d'un tuyau élastique, doit être rigoureusement proscrit. Le lait qui reste immanquablement dans le tuyau, si difficile à nettoyer, s'aigrit et devient pour les rations suivantes une cause d'altérations qui provoquent, chez l'enfant, des troubles digestifs trop souvent mortels.

Le biberon — bouteille et bout — doit être tenu dans un état de propreté rigoureuse et lavé après chaque repas avec de l'eau bouillante contenant un peu de carbonate de soude.

Il faut avoir soin de ne mettre chaque fois dans la bouteille que la quantité de lait suffisante pour un repas. Ce que l'enfant n'avalera pas ne doit jamais être gardé pour un repas suivant, mais jeté.

Le tableau de la page suivante peut servir de guide pour la manière de préparer et de distribuer les repas du nouveau-né.

Il va sans dire que ce tableau doit être suivi avec intelligence et qu'au besoin on modifiera ces indications en tenant compte du degré de développement de l'enfant, de ses capa-

AGE	Nombre de repas en 24 heures	Intervalles des repas		Coupage	Quantité par repas	Quantité par 24 heures
		le jour	la nuit			
1er jour	3-4	—	0	Lait de vache 1 Eau sucrée 1	10 gr.	30-40 gr.
2me »	6	Toutes les 2-3 heures	0	id.	10-20 »	60-120 »
3me »	7	id.	1	id.	40-50 »	280-350 »
4me »	7	id.	1	id.	50-60 »	350-420 »
5me au 30me jour	7	id.	1	Lait 2 Eau sucrée 1	60-90 »	420-630 »
2me et 3me mois	7	id.	1	id.	90-120 »	630-840 »
4me et 5me mois	7	id.	1	id.	120-150 »	840-960 »
6me au 9me mois	6	Toutes les 3 heures	0	Lait pur sucré à 2 %	160-175 »	960-1050 »

cités digestives et des renseignements fournis, entre autres, par l'augmentation du poids et l'état des selles.

Des pesées régulières, tous les huit jours au moins, cons-

A l'âge de mois	Poids moyen en grammes	Augmentation par	
		jour	mois
0	3250	—	—
1	4000	25 grammes	750 grammes
2	4700	23 »	700 »
3	5350	22 »	650 »
4	5950	20 »	600 »
5	6500	18 »	550 »
6	7000	17 »	500 »
7	7450	15 »	450 »
8	7850	13 »	400 »
9	8200	12 »	350 »
10	8500	10 »	300 »
11	8750	8 »	250 »
12	8950	6,50 »	200 »

tituent le meilleur moyen de contrôler les résultats de l'alimentation. Elles ne doivent jamais être négligées, et, à cet effet, voici un tableau donnant l'accroissement normal du poids, suivant l'âge du nourrisson.

Le poids de l'enfant à sa naissance, indiqué dans ce tableau comme étant de 3,250 gr. en moyenne, varie beaucoup. On voit des enfants de 3, de 2 kilos et même plus légers encore, se porter parfaitement bien et se développer très normalement grâce à une bonne alimentation.

Enfin, les premiers jours qui suivent la naissance, le nouveau-né perd régulièrement de son poids initial, mais le retrouve vite si l'alimentation lui convient. Au bout d'une semaine, il doit peser de nouveau autant qu'à sa naissance.

Dans la règle et à moins de circonstances spéciales, le lait, sous quelque forme qu'il soit donné, doit rester la nourriture exclusive de l'enfant pendant toute sa première année. Ce n'est qu'à partir de cet âge ou tout au plus du dixième ou onzième mois qu'on peut commencer à ajouter au lait des bouillies — farines de céréales, arrow-root, farines lactées — ou des panades — pain grillé, zwieback — mais ces bouillies ne peuvent être qu'un accessoire et le lait durant toute la première enfance doit rester la base de l'alimentation.

Le sevrage est toujours un moment critique pour les enfants nourris au sein. Lorsque la mère se porte bien et a assez de lait, il est bon d'attendre pour sevrer que l'enfant ait douze dents, ce qui conduit l'allaitement jusqu'au douzième ou au quinzième mois.

Dans tous les cas, il faut, pour sevrer, choisir un moment convenable où l'enfant soit en bonne santé, et ne souffre pas des dents. Il faut également éviter de sevrer pendant les grandes chaleurs, qui sont si meurtrières pour les petits

enfants. Enfin le changement d'alimentation ne doit jamais être brusque, mais lent et progressif. On commencera par donner du lait de vache alternativement avec le sein, pour supprimer graduellement celui-ci

Beaucoup d'enfants n'étant pas habitués au biberon le refusent d'abord obstinément, et alors on peut se trouver très embarrassé surtout si, pour une raison, ou pour une autre — maladie, perte de lait, etc., — la mère est obligée de sevrer brusquement. Pour parer à cette éventualité, il est prudent d'habituer au biberon dès sa naissance l'enfant nourri au sein. Dans ce but, il suffit de lui donner chaque jour une ou deux fois quelques cuillerées de lait ou d'eau sucrée avec la bouteille et le bout de caoutchouc, qui sera pour lui une vieille connaissance le jour où il devra l'utiliser seul.

2° Vêtements.

Le vêtement doit protéger l'enfant contre le froid, mais il faut éviter qu'il puisse entraver ses mouvements. Il doit être souple, léger et suffisamment chaud : une chemise de toile ne dépassant pas le bas du ventre, un lange de toile carré qui enveloppe les reins, ainsi que les jambes, qui seront soigneusement isolées, une petite brassière en laine, dont les manches couvriront les mains. Par-dessus, un lange de laine carré enveloppera l'enfant, sans aller jusqu'aux aisselles, celles-ci restant en dehors. Il sera suffisamment serré pour que l'enfant soit maintenu, sans être gêné par sa respiration. Il sera replié sur les jambes et attaché par derrière, mais il ne mettra aucun obstacle au libre mouvement des jambes de l'enfant. Sur la tête un simple bonnet de toile. Tel doit être le vêtement de l'enfant jusqu'à deux mois. Vers cette époque, on lui fera subir les modifications suivantes :

1° la chemise sera plus longue; 2° l'enfant portera des bas de laine montant jusqu'aux genoux et des petits chaussons de laine tricotés; 3° la couche prendra la forme d'un fichu, et la pointe relevée entre les jambes sera fixée sur le ventre. Un petit caleçon en laine ou en coton, de même forme que le mouchoir, sera appliqué de la même manière. Il sera ajusté avec quelques boutons et prendra ainsi la forme d'un petit pantalon très large. On se servira des mêmes brassières, mais on ajoutera un jupon de laine, prenant à la taille et tombant jusqu'aux pieds, et, par-dessus, une robe longue. Un peu plus tard, pour laisser plus de liberté à l'enfant, on lui mettra un corset de toile lacé par derrière, autour duquel seront placés des boutons qui soutiendront la couche, le lange et le jupon.

Dès que l'enfant s'essaie à marcher, il faudra un jupon, une robe courte et des petits souliers. L'enfant a besoin de beaucoup de chaleur, et l'air doit se renouveler autour de son corps. Des étoffes moelleuses de laine et de coton, des vêtements larges réaliseront ces conditions. La propreté est un des éléments nécessaires à la santé. Le lange et les vêtements devront être parfaitement lavés. La mère en changera les différentes parties toutes les fois qu'elles se trouveront humides ou souillées.

3° Soins corporels.

Au moins une fois par jour, le corps tout entier de l'enfant sera lavé au moyen d'une éponge, avec de l'eau tiède, en hiver devant le feu. Ce lavage sera fait rapidement, et l'enfant soigneusement séché et poudré (lycopode ou poudre de riz ou d'amidon). Deux ou trois fois par semaine, et même chaque jour, quand cela est possible, on lui fera prendre un bain complet de quatre à cinq minutes, dont

l'eau ne sera pas chauffée à une température supérieure à 32° C. Les bains peuvent être pris à toutes les heures, mais il est préférable de les donner le matin.

La tête de l'enfant doit être l'objet de soins particuliers, et nous devons nous élever contre le *préjugé*, trop répandu, qu'il ne faut pas la nettoyer. Dans l'état de santé, la tête est le siège d'une sécrétion noirâtre, crasse brune, qui ne tarde pas, si on la respecte, à prendre une certaine épaisseur. Il faut l'enlever chaque jour avec une brosse et de l'eau tiède. Le cuir chevelu est souvent le siège d'éruptions diverses, qui ont reçu le nom de croûte laiteuse, toque rousse. Loin de croire que ces croûtes et les poux puissent être de quelque utilité pour la santé de l'enfant, on devra, dès leur apparition, les faire disparaître. Il en sera de même des écoulements qui se produisent dans les oreilles. Combien de cas de surdi-mutité n'ont pas d'autre cause. Ces écoulements mal soignés ont aussi parfois occasionné des méningites et la mort.

4° Le couchage.

Pendant les premiers mois de sa vie, l'enfant tette et dort. Les berceaux d'osier, ceux à tringles en bois ou en fer à filets sont ceux auxquels on donnera la préférence. On les garnira de deux paillasses et d'un oreiller, fait avec de la balle d'avoine, du varech, des feuilles de fougère, de la bruyère fine, qui seront renouvelés souvent. Point de laine, point de plumes ou de coton, qui conservent l'odeur de l'urine. Par-dessus, un drap de toile ou de coton, des couvertures de laine légères, mais chaudes. Le berceau doit être abrité par des rideaux de mousseline ou d'étoffes légères, qui pourront facilement être relevés. La mère ne doit jamais prendre l'enfant dans son lit après lui avoir donné

le sein, de peur de l'étouffer. L'enfant s'habituera à dormir dans son berceau, couché légèrement penché sur le côté droit et sans être bercé. Le sommeil obéit aux lois de l'habitude, il faut donc lui donner de bonne heure une sage réglementation.

5° L'habitation.

L'enfant est né, il respire. La première de toutes les fonctions indispensables à son existence, c'est la respiration. Aussi de quelle importance est, pour le nouveau-né, l'air qu'il respire! L'air est-il pur, l'enfant croîtra à souhait, il sera rose, vermeil. L'air est-il mauvais, insuffisant, vicié, il sera pâle, étiolé, mal portant. La santé de l'enfant exige un soin tout particulier; l'air pur est la moitié de sa nourriture, la moitié de sa vie. Il faut donc choisir, à son intention, la chambre la plus grande, celle qui a le plus d'ouvertures, et où pénètre le soleil; savonner tout ce qui est en bois, crépir les murs à la chaux, si on ne peut les peindre ni les tapisser.

On donnera la place d'honneur au berceau, le centre des joies, des espérances ou des regrets de la famille.

6° L'air.

On ouvrira chaque jour les fenêtres de la chambre de l'enfant, afin de renouveler l'air qu'il a déjà respiré. Que l'on ne craigne pas de trop aérer. Ce qu'il faut éviter, ce sont les courants d'air. Toutefois il ne faut pas dépasser les limites de la raison. Ainsi les jours de pluie, de neige ou de grand vent, la chambre restera fermée, à moins que l'enfant ne puisse être transporté dans une autre pièce pendant la durée de l'aération qui ne sera jamais moindre d'une heure. Il est imprudent d'ouvrir les fenêtres le matin trop tôt et le soir trop tard.

Les linges maculés ou souillés par les matières de l'enfant, ne doivent pas séjourner dans la chambre. Point de fleurs ni de parfums, pas de fourneaux portatifs dans cette chambre. La nuit, on évitera les lampes à pétrole, qui vicient l'air; une toute petite lampe à huile bien éméchée, ou mieux une veilleuse suffiront.

7° La lumière.

Dans une chambre obscure, l'enfant languit et s'étiole, tandis que ceux qui jouissent de la lumière et du soleil sont frais et roses. Cependant une clarté trop vive venant à frapper les yeux d'un petit enfant peut produire des accidents. Il ne faut pas tomber dans l'excès, mais savoir modérer la lumière, suivant l'âge et les dispositions de l'enfant.

8° La température.

Le petit enfant a besoin d'une température plutôt chaude que froide. Un thermomètre placé dans la chambre indiquera exactement si l'air de la pièce est assez chaud. Il ne devra pas descendre au-dessous de douze degrés, ni monter au-dessus de dix-huit degrés. Une bonne moyenne est donc de quinze à seize degrés en hiver. Sous prétexte que l'enfant peut avoir froid, on entasse parfois des couvertures, des tapis sur son lit. Si on le sort, on le couvre de vêtements, de manteaux, de capuchons, de fourrures. Si l'enfant doit être préservé du froid, il ne faut pas non plus qu'il étouffe.

9° Sorties, exercices, promenades.

Maintenir les enfants dans des chambres bien propres, bien aérées, c'est beaucoup, mais ce n'est pas assez. Il faut qu'ils sortent toutes les fois que le temps le permet. Tout l'exercice d'un nourrisson consiste dans les mouvements

qu'il fait avec les bras et les jambes. Il sera donc bon, au moment de sa grande toilette, de le laisser quelques instants tout nu devant le foyer, sur les genoux de sa mère ou de sa nourrice, s'étirer et agiter ses membres en pleine liberté.

En hiver, on attendra que l'enfant ait quinze jours avant de le sortir, le visage couvert d'un voile; en été, on pourra le sortir après huit jours. Une fois les premières sorties effectuées, l'enfant passera deux ou trois heures dehors chaque jour, suivant le temps et la saison. On portera le tout petit enfant dans ses bras, couché horizontalement sur un oreiller, et plus tard, à six semaines, on abandonnera l'oreiller pour le porter tantôt sur un bras tantôt sur l'autre. Quant aux petites voitures, leur emploi se justifie par certaines nécessités. En été, les enfants peuvent y séjourner sans crainte, mais en hiver l'immobilité de l'enfant dans ce véhicule occasionne souvent des rhumes, des bronchites ou des fluxions de poitrine. Aussitôt que l'enfant peut se mettre sur son séant, à sept ou huit mois, on le pose à terre sur un tapis, et on lui donne des jouets non coloriés. Ne le faites pas marcher trop tôt. N'employez jamais les paniers, les chariots roulants. Mieux vaut soutenir l'enfant en tenant ses deux bras à pleines mains près de chaque aisselle, ou par la robe. Mais surtout que l'on se garde bien de le soulever jamais par un seul bras, car on risque ainsi de lui démettre l'épaule ou le poignet.

10° Régularité des repas et observation des fonctions digestives pour habituer les enfants à la propreté.

Quand on donne à l'enfant des repas réguliers, il en découle naturellement que d'autres besoins se font sentir

aussi d'une façon régulière. Avec un peu d'attention et d'observation, la mère saura bientôt reconnaître le moment favorable à une selle. Aussitôt que l'enfant est assez fort, on le tient doucement sur le vase, pour qu'il s'y habitue ; il comprendra assez vite ce petit manège et saura même le demander, dès qu'un son pourra d'une façon compréhensible transmettre son désir à sa mère. — Eviter aussi autant que possible que l'enfant mouille son linge ; quand il s'éveille pendant la nuit, en profiter pour le faire uriner et le recoucher tout de suite. Les enfants élevés avec soin sont très vite propres, et mieux portants, car rien n'est malsain comme les lits infectés d'urine et les linges mouillés qu'on laisse souvent autour de l'enfant. La négligence des mères et leur paresse sont la cause principale de la saleté des enfants et de nombre de maladies. Elles s'éviteraient donc bien des peines en étant plus vigilantes et plus soigneuses.

11° La vaccine.

Les bienfaits de la vaccine sont si bien prouvés que, dans notre pays, la vaccination des enfants est obligatoire.

L'opération est si bénigne, qu'elle peut s'accomplir parfois sans même réveiller l'enfant.

Dans les cas ordinaires, il n'y a pas de traitements à suivre ; il suffit de garantir les piqûres contre les frottements qui pourraient les enflammer. Vers le neuvième jour, si la douleur et la rougeur font craindre une inflammation trop vive du bras, on applique un cataplasme de fécule ou de farine de riz. Il ne faut pas s'inquiéter si les glandes de l'aisselle s'engorgent et si les mouvements du bras deviennent un peu douloureux. On ne doit rien changer aux habitudes et au régime de l'enfant vacciné, jusqu'au septième jour ;

alors seulement on évitera les promenades à l'air froid, pendant la période de fièvre, d'ailleurs fort courte.

L'époque la plus favorable pour vacciner un enfant est du troisième au quatrième mois, c'est-à-dire quand il est déjà un peu fort et avant les troubles de la dentition.

CHAPITRE II

Quelques mots sur l'éducation.

Une nouvelle et non moins importante mission commence pour les parents une fois la première enfance écoulée. Il ne s'agit plus seulement de former le corps et d'assurer son développement normal, il faut façonner le caractère et meubler l'intelligence de l'enfant, pour le préparer à la lutte de la vie. Rien n'est plus délicat que cette question de l'éducation. Il est puéril de se faire des illusions; nos enfants naissent avec des penchants au mal qu'il est indispensable de combattre de bonne heure. Ils ne deviendront pas d'eux-mêmes, et en suivant la pente naturelle, vertueux, honnêtes, laborieux, obéissants, respectueux, comme le prouve surabondamment l'exemple des enfants abandonnés, auxquels il n'a manqué que l'éducation pour devenir meilleurs.

Que les parents combattent donc de bonne heure et d'un commun accord ces défauts qui s'appellent la jalousie, la vanité, la gourmandise, le mensonge, l'obstination. Que ces premières manifestations du mal les trouvent vigilants. Les mauvaises herbes du jardin demandent à être arrachées de bonne heure si elles ne doivent tout envahir. Pas d'indulgence pour les défauts qui peuvent devenir des vices. Croire

que tout cela changera lorsque l'enfant sera devenu raisonnable serait la plus dangereuse de toutes les chimères. Quand il est trop tard, les regrets sont inutiles.

Sans autorité, point d'éducation. Celle que nous exerçons sur nos enfants n'est point despotique, elle a sa source dans l'amour que nous leur portons, elle est tempérée par l'affection.

Sachons ne commander qu'à bon escient, mais que l'ordre une fois donné, la défense faite soit chose sacrée. Il faut savoir se faire obéir, il faut briser une volonté rebelle, fût-ce en punissant.

Les *châtiments* corporels sont à bon droit abolis à l'école mais qu'un père se prive de ce moyen d'éducation quand il s'agit de désobéissance obstinée, de mensonge, de vol, d'actions ou de propos indécents, nous ne le comprenons pas. Qui ne veut pas écouter, doit sentir. N'épargne pas la verge au jeune enfant, a dit un sage, quand tu l'auras frappé de la verge, il n'en mourra pas.

Mais que la punition soit toujours proportionnée à la faute, qu'elle ne soit jamais dictée par la colère, que l'enfant y devine l'affection d'un père qui châtie parce qu'il aime, et puisse vous en remercier plus tard.

Du reste, dans cette délicate question de l'éducation, ce n'est point là l'essentiel. Que les parents d'abord s'attachent à veiller sur eux-mêmes, devant ces yeux qui épient les moindres gestes, ces oreilles qui retiennent toutes leurs paroles. Leurs exemples sont autant de germes de bien ou de mal que la vie développera pour le bonheur ou le malheur de leurs enfants.

L'*école* joue, dans l'éducation, un rôle important, souvent méconnu. Ils sont trop nombreux encore les parents qui croient pouvoir impunément contrecarrer son influence

en la diminuant aux yeux des enfants par des critiques à l'adresse des institutions, ou, ce qui est plus grave, des maîtres. Certes, le maître ne prétend pas à l'infaillibilité, mais si vous voulez qu'il exerce sur votre enfant une bonne influence, soyez prudent et ménagez vos paroles. Entendez-vous plutôt avec lui.

Du reste, l'école a beau s'offrir à vous comme un auxiliaire précieux, indispensable, capable d'inculquer à votre enfant, si vous le laissez faire, des habitudes d'ordre, de travail, de régularité, de politesse, l'âme de votre enfant est toujours à vous, et c'est toujours à vous qu'incombe la tâche de la façonner.

Que les parents surveillent donc la conduite et le travail de leurs enfants, à la maison et au dehors. Trop souvent la mère de famille croit avoir assez fait lorsqu'elle les a envoyés à l'école régulièrement. Si l'école ne remplace pas la famille, la rue la remplace encore moins, et rien n'est plus funeste que l'espèce de vagabondage auquel, en dehors des heures d'école, on laisse les enfants se livrer, surtout après la tombée de la nuit. Qu'ils sortent de la maison toujours propres, corrects dans leur tenue, avec leurs devoirs bien préparés, et qu'ils y rentrent sitôt la classe terminée, afin que les parents puissent surveiller leurs récréations et leurs préparations pour le lendemain.

Il importe infiniment que les enfants soient toujours *occupés*, soit à un jeu raisonnable et intelligent, soit à un travail proportionné à leur âge et à leurs forces. Il est aisé d'accoutumer une fillette à rendre toutes sortes de services dans une maison. On l'initie ainsi d'avance aux soins du ménage, et on développe en elle le souci de l'ordre, de la propreté, de la régularité en toutes choses. Il est peut-être plus difficile de créer des occupations aux garçons. Cepen-

dant avec un peu de bonne volonté, on trouvera moyen de les intéresser soit à de petits travaux manuels, soit à la culture d'un jardinet. Mais qu'on se garde de les exploiter. Car, au lieu de leur faire aimer de bonne heure le travail, on ne réussirait qu'à les en dégoûter. D'ailleurs, il est essentiel de laisser libre jeu au développement de leur corps, et de ne pas les surmener.

Nous recommandons enfin, d'une façon toute spéciale, les lectures et les promenades en famille. Les unes et les autres sont de précieux moyens d'ouvrir, de cultiver l'intelligence, d'éveiller l'esprit d'observation, et de diriger vers un but utile la curiosité naturelle de l'enfant.

Le *dimanche* est le jour de la famille, c'est le jour où le bonheur domestique s'épanouit le plus naturellement. C'est le jour où le père appartient à ses enfants, où l'on est heureux de s'aimer et de vivre ensemble.

Fuyons, ce jour-là, plutôt que de les rechercher, les fêtes bruyantes, les vastes agglomérations, les trains de plaisir, les auberges. Les enfants qu'on y traîne, et qui dorment, la tête appuyée sur un bout de table, pendant que les bouteilles se vident, nous paraissent les victimes les plus dignes de pitié. Combien une *promenade* en plein air, avec ses haltes sous les sapins, son pique-nique assaisonné de gaîté, son petit bout de chevauchée sur l'épaule de papa, leur serait plus profitable, ne fût-ce que parce que cette promenade, terminée naturellement par le goûter, n'empiète pas sur le repos de l'enfant. Le faire veiller pour que les parents puissent s'adonner plus longtemps à leur plaisir, est coupable. Comme instrument civilisateur, la poussette, sans contredit, tient tête au vélocipède.

L'enfant a besoin de son *sommeil* complet. Bien des plaintes sur l'inattention à l'école, bien des nervosités et

des anémies n'ont pas d'autre cause qu'un sommeil insuffisant. Quand l'heure du coucher est là, ni plaisirs, ni devoirs, ni objections, ni caresses, ne doivent faire fléchir les parents : il y va de la santé du corps.

Comme aussi nous nous demandons si les parents qui permettent à leurs enfants de produire, dans une société, par exemple, leurs talents naissants, ne le font pas au détriment de leur modestie et de leur simplicité, de la santé de leur âme.

S'il importe que l'école et la famille soient *d'accord*, il est tout aussi essentiel que les parents le soient entre eux. Un manque d'entente peut porter ici les fruits les plus funestes. Soyez unis pour permettre et pour défendre, pour pardonner et pour punir, pour arracher et pour planter, pour empêcher les habitudes coupables de s'enraciner, pour inculquer à ces jeunes cœurs les principes de piété, d'honnêteté et de fidélité qui seront leur sauvegarde au milieu des dangers de l'adolescence, des tentations de la jeunesse, et leur meilleur patrimoine à travers la vie.

L'enfant est le don de Dieu par excellence. Mal élevé, il peut devenir la source des chagrins les plus amers, destructeurs du bonheur domestique. Mais aussi quelle joie pour des parents que de le voir se développer, grandir et prospérer sous leurs yeux attendris.

Sachons cultiver ce champ, faire fructifier ce capital, et ne jamais nous plaindre d'une tâche qui promet tant de récompenses, d'une peine qui offre de si douces compensations.

Apprenez un métier à chacun de vos enfants.

Vous avez tenu à ce que vos enfants profitent au mieux de l'instruction primaire donnée dans les écoles; vous tien-

drez, plus encore, à ce qu'ils apprennent un métier, à ce qu'ils le sachent pratiquer de manière à mériter l'estime et la confiance de chacun, à en vivre honorablement, à se faire une position, à pouvoir un jour se créer une famille.

Si l'organisation de l'instruction primaire, chez nous, laisse aux parents le seul souci de veiller à l'accomplissement des devoirs scolaires dictés par le maître, il n'en est pas de même de l'apprentissage qui réclame toute leur vigilance.

Un point important fixera tout d'abord leur attentive sollicitude : plus un écolier possède une solide instruction générale, plus il a la perspective de devenir un bon apprenti, puis un ouvrier capable et distingué.

A moins de circonstances spéciales, vous laisserez donc vos enfants mettre à profit tout ce que donne l'école pour leur développement physique et intellectuel avant de les placer en apprentissage; ceux que l'on retire hâtivement du collège en souffrent souvent durant toute leur carrière. Combien en avons-nous d'exemples!

Le choix d'un métier, la marche et les conditions de l'apprentissage, *le choix, surtout, d'un maître qualifié*, sont des questions que vous envisagerez bien en face, assez à l'avance, pour chacun de vos enfants.

Ne confondez pas un caprice d'enfant, l'ascendant exercé sur votre fils par un petit camarade, avec un goût spontané pour telle ou telle profession.

Le seul vrai goût professionnel est celui qui procède d'une aptitude caractérisée.

C'est à vous qu'il incombe de découvrir les aptitudes de votre fils, d'en provoquer le développement. A vous de vous renseigner sur les métiers auxquels ses talents naturels ou acquis s'adapteront le mieux. Votre cœur de père

ou de mère vous dictera ensuite le moyen d'inculquer à l'enfant le goût de la profession qui lui offre les meilleures chances d'avenir.

Ce goût, qui est celui de la raison, deviendra celui de votre fils, et l'empêchera de s'engager dans une fausse route. Il en sera de même pour votre fille.

Pour tout ce qui a trait aux apprentissages, soit dans les ateliers, soit dans les écoles professionnelles, comme aussi pour les indications qui se rapportent aux cours professionnels offerts au public, nous ne saurions mieux faire que de vous engager à vous renseigner à l'organe officiel central institué dans ce but, à savoir :

L'Inspectorat cantonal des apprentissages à La Chaux-de-Fonds qui publie chaque année des rapports contenant des indications pratiques et utiles. Il suffit de demander ces rapports par carte postale pour les recevoir gratuitement ainsi que tout renseignement ou conseil dont vous pourriez avoir besoin.

Un **Bureau d'orientation professionnelle** vient d'être créé à Neuchâtel (collège de la Promenade). Il a pour but de fournir gratuitement aux jeunes gens des deux sexes, et en général aux personnes qui cherchent à s'orienter dans le choix d'une carrière, tous les renseignements désirés.

Union internationale des Amies de la Jeune fille.

C'est aux *mères* que nous faisons cette recommandation pressante :

Ne laissez jamais partir vos filles pour l'étranger, sans les avoir conduites chez une des dames de votre paroisse, faisant partie de l'« Union internationale des Amies de la jeune fille ». (La femme du pasteur indiquera.)

Vos filles, munies du Carnet de la Société, seront admirablement accueillies et protégées dans toutes les villes de la Suisse ou de l'étranger, où elles se rendront, trouvant partout une *amie* dont les conseils pourront les préserver de très grands dangers.

CHAPITRE III

Quelques conseils de médecine domestique.

Notre but, dans ce chapitre, n'est point de faire de la médecine proprement dite, mais simplement de donner quelques conseils pratiques, faciles à suivre, soit en attendant le médecin, soit pour des cas où un peu d'expérience et une direction raisonnée vous permettront de vous tirer d'affaire sans recourir aux soins toujours coûteux des hommes de l'art.

Avant tout, nous recommandons d'éviter les guérisseurs de profession, dont les remèdes ont maintes fois causé des maux irréparables. Dans toute affection grave, il est de la plus haute importance d'appeler sans retard le médecin et de suivre ponctuellement ses prescriptions, à l'exclusion de tout autre remède. Mais, comme il n'est pas toujours à portée, ou que, parfois, avant de le mander, il convient de s'assurer que l'on ne s'alarme pas trop vite, nous croyons utile de résumer en quelques pages ce qu'en tout cas on ne court aucun risque d'essayer en son absence.

Fièvre. — Lorsqu'elle est accompagnée de douleurs de tête, administrer un bain de pieds très chaud, aiguisé avec

une poignée de sel de cuisine ou deux pelletées de cendres de bois. La même eau peut être employée plusieurs fois. Si les douleurs persistent, on peut renouveler le bain de pieds à trois ou quatre heures d'intervalle. La durée du bain doit être de dix à quinze minutes.

Quand la fièvre est occasionnée par un dérangement d'estomac, la diète et le repos sont le premier traitement à appliquer. On boira de l'eau tiède sucrée et on gardera le lit.

Rhume. — Sans être une maladie proprement dite, il peut y conduire s'il est négligé. Lorsqu'il est accompagné de fièvre, il convient de garder le lit et d'y transpirer. Boire de la tisane tiède, ou même simplement de l'eau. Ne prendre pour nourriture que du bouillon dégraissé et des soupes légères. La forme du rhume qu'on appelle la *grippe* se manifeste par une courbature et des douleurs dans la poitrine. Garder le lit et prendre 25 centigrammes de carbonate d'ammoniaque, quatre fois dans la journée. Lorsqu'on est faible et très abattu, prendre du vin de Bordeaux, chaud et sucré. Le repos et la chaleur sont les deux meilleurs remèdes.

Lombago ou *tour de reins.* — Un bain chaud fait d'ordinaire beaucoup de bien. Le massage guérit parfois rapidement. Des frictions d'alcool camphré, avec une flanelle, renouvelées toutes les deux heures, soulagent beaucoup.

Indigestion. — Boire de l'eau tiède abondamment pour faciliter le vomissement. S'il survient des coliques, prendre des lavements tièdes. Ménager l'estomac pendant une semaine par une alimentation légère.

Maux d'estomac. — Lorsque l'estomac est malade, il ne réclame pas de nourriture. Il faut en ce cas faire diète, et se tenir quelques jours à un régime sévère.

Coliques. — On peut toujours soulager le malade en appli-

quant des serviettes chaudes sur le ventre ou une flanelle trempée dans de l'eau de mauve chaude. Pour les enfants, nous recommanderons les frictions à la main avec de l'huile d'amandes douces; pour des jeunes filles, des infusions chaudes de feuilles de mélisse, ou deux pilules d'assa fœtida avec une heure de repos dans un lit bien chaud. De violentes coliques avec constipation et vomissements sont souvent les symptômes d'un dérangement intestinal des plus graves — miserere, hernie étranglée, — se hâter d'appeler le médecin.

Constipation. — Un verre d'eau fraîche le matin à jeun est un remède aussi efficace que simple. Nous conseillons aussi le pain de son, les fruits, les légumes verts, le miel au déjeuner.

Dérangements d'entrailles. — Combattre de suite cette disposition par des boissons chaudes et adoucissantes et, lorsqu'il y a de l'inflammation, par des cataplasmes de farine de lin. S'il s'agit d'un refroidissement qui s'est porté sur les entrailles, boire de l'eau sucrée chaude avec quelques gouttes d'eau-de-vie ou des gouttes anodines — gouttes d'Hoffmann.

Crampes d'estomac. — Quelques gouttes d'éther sur du sucre calment ordinairement ce spasme. On peut aussi employer des frictions avec du laudanum. Les crampes d'estomac proviennent souvent d'excès de fatigue des bras.

Point de côté. — Lorsqu'il est accompagné de toux, de fièvre, il faut tenir le malade au lit, et chaudement. Le mettre à la diète, lui faire boire de l'eau tiède sucrée, appliquer sur l'endroit sensible un cataplasme chaud de farine de lin et appeler tout de suite le médecin.

Clous. — Lorsqu'on éprouve une douleur sur un point circonscrit de la peau, et qu'il se forme une petite indura-

tion au centre d'une partie enflammée, on appliquera dessus des cataplasmes de farine de lin, ou de mie de pain bouillie dans du lait.

Lorsqu'un clou commence à blanchir, on le couvre d'un petit emplâtre de diachylon ou d'onguent de la mère, qu'on renouvelle chaque fois qu'on applique un cataplasme, ou jusqu'à ce que le germe soit entièrement sorti.

Panaris. — Il est toujours prudent de consulter un médecin. Car ce mal peut s'étendre aux tendons, aux os et devenir fort grave. Pour calmer les douleurs, on emploiera des bains de décoction de mauves, de guimauves et de pavots, puis des cataplasmes de mie de pain trempée dans de l'eau de mauves.

Tourniole. — Ce mal n'a aucun danger s'il n'atteint que l'extrémité des doigts. Le plus souvent, après la rougeur et le gonflement de ces derniers, il se forme une ampoule qu'il faut percer pour faire sortir le liquide. Puis on enlève la peau morte, et l'on couvre la plaie d'un linge fin trempé dans de l'huile.

Brûlures. — D'abord enlever le vêtement en faisant attention de ne pas soulever, ni déchirer les ampoules formées par la sérosité. Pour cela, il est souvent nécessaire de le fendre avec des ciseaux. Plongez, si possible pendant une demi-heure, les parties brûlées dans l'eau froide, couvrez-les avec des linges imbibés d'eau froide et humectez-les continuellement. Quand la douleur est calmée, on couvre la partie brûlée avec du coton enduit de cérat saturné, de beurre frais ou d'huile d'olives.

Lorsque la brûlure est légère, on peut étendre dessus de la gelée de groseilles ou du coton imbibé d'huile. Le charbon pilé calme tout de suite la douleur; on peut aussi appliquer des compresses trempées dans l'eau froide.

Entorse. — Plongez de suite le membre malade dans de l'eau très froide, en ayant soin de renouveler l'eau à mesure qu'elle s'échauffe. Continuer le traitement avec des compresses d'eau froide.

Il peut être très difficile de distinguer une simple entorse d'une luxation; pour peu qu'il y ait doute, on fera bien d'appeler immédiatement le médecin.

Evanouissement. — Dans un évanouissement simple, il suffit ordinairement de coucher la personne horizontalement, les pieds même légèrement plus élevés que la tête. Le sang revient tout naturellement au cœur et la vie reparaît. Desserrer les vêtements au cou et à la taille, asperger le visage d'eau froide. Faire respirer des sels anglais, de l'ammoniaque, du vinaigre, de l'eau de Cologne. Appliquer un sinapisme à la poitrine.

Empoisonnements. — La première chose à faire en attendant le médecin est si possible d'éliminer le poison. Pour cela il faut provoquer aussi rapidement que possible d'abondants vomissements ou les faciliter si le malade ressent déjà des nausées. Si l'on n'a pas sous la main un vomitif proprement dit, comme du sirop ou des poudres d'ipécacuana, on lui fera avaler beaucoup d'eau tiède non sucrée, de l'eau de savon ou encore de l'huile. Chez beaucoup de personnes, il suffit de chatouiller l'arrière-bouche avec le doigt ou une barbe de plume pour provoquer le vomissement.

Quand l'empoisonnement est provoqué par des substances corrosives, acides, arsenic, sublimé corrosif et autres semblables, il faut tout en provoquant le vomissement, ou si celui-ci ne réussit pas, remplir autant que possible l'estomac de matières qui dilueront le poison et empêcheront son contact avec les parois de l'organe, ainsi l'eau, le lait, le blanc d'œufs, quatre œufs pour un litre de lait.

Souvent, après les vomissements, le malade est dans un état de grande prostration avec frissons, sueurs froides, ralentissement du pouls, syncopes. On l'enveloppera de linges chauds, et on réchauffera en le frictionnant au moyen d'une flanelle trempée dans de l'eau-de-vie, du vinaigre, de l'eau de Cologne. On lui fera avaler du thé aussi chaud que possible, du café noir, un grog, des gouttes anodines, etc.

Asphyxie. — Avant tout donner de l'air frais, puis défaire complètement les vêtements au cou, à la poitrine et à la taille. S'il s'agit d'un noyé, il faut les enlever complètement. Ensuite on fera d'énergiques frictions, comme il vient d'être dit au paragraphe précédent, afin d'empêcher le corps de se refroidir ou de le réchauffer s'il est déjà froid. En même temps, il importe de rétablir la respiration en chatouillant les narines avec une plume, en plaçant sous le nez des substances excitantes, sels anglais, alcali volatil, moutarde, vinaigre.

Si ces petits moyens ne réussissent pas immédiatement, il faut recourir à la respiration artificielle qui se pratique comme suit : L'asphyxié étant étendu sur une table, la tête près d'un des bouts, l'opérateur placé derrière lui saisit à pleines mains ses deux bras au-dessus des coudes et les tire à lui jusqu'à ce que ceux-ci soient à peu près à la hauteur de la tête, puis il les rabaisse en les appliquant fortement contre les côtés du thorax, de façon à comprimer celui-ci autant que possible. Cette manœuvre, qui doit être répétée seize fois par minute chez un adulte et plus souvent chez un enfant, a pour but d'imiter autant que possible les mouvements respiratoires en dilatant et resserrant alternativement le thorax.

Un autre moyen de rétablir la respiration consiste en tractions régulières sur la langue. Après avoir ouvert lar-

gement la bouche, — au besoin de force en introduisant un morceau de bois entre les mâchoires, — on saisit la langue par la pointe et la tire au dehors seize fois par minute en lui laissant, après chaque traction, reprendre un instant sa position ordinaire. Pour qu'elle ne glisse pas entre les doigts, on l'enveloppe d'un linge quelconque, serviette, mouchoir.

Il faut, quand on veut rappeler un asphyxié à la vie, s'armer de persévérance et continuer longtemps ses tentatives. On a vu des soins entendus ramener à la vie des noyés au bout d'une ou deux heures après leur sortie de l'eau.

Corps étrangers. — Les enfants s'introduisent parfois, en jouant, des corps étrangers dans les divers orifices naturels, où ils peuvent produire des accidents fort graves. Ce sont de petites pierres, des noyaux ou pépins, des pois, des haricots, des boutons, des boulettes de papier et d'autres encore.

Dans l'oreille. — Ne faire absolument aucune tentative d'extraction; empêchez l'enfant d'y porter les doigts et conduisez-le au médecin le plus proche.

Dans le nez. — Dites à l'enfant de se moucher fortement : si cela ne suffit pas, faites-le éternuer en lui mettant une substance irritante dans la narine libre, tabac, moutarde, poivre, vinaigre. N'employez jamais d'instruments qui, dans des mains inexpérimentées, peuvent faire plus de mal que de bien, et si les petits moyens indiqués ci-dessus ne suffisent pas, ayez recours au médecin.

Dans l'œil. — Les corps étrangers dans l'œil sont fréquents à tout âge : moucherons, éclats de pierre, de métal, parcelles de charbon des locomotives, etc. Le moyen de les enlever qui réussit le mieux consiste à soulever la paupière supérieure au moyen des cils, et en l'écartant du globe de l'œil; on engage le malade à regarder en bas et, avec un pinceau à aquarelle ordinaire, préalablement mouillé, on par-

court rapidement de dehors en dedans l'espace qui sépare la paupière du globe. A défaut de pinceau, on peut employer une bandelette de papier roulée en spirale, ou une allumette coiffée d'étoffe, le coin d'un mouchoir, d'un fichu, etc. Pour les corps étrangers logés sous la paupière inférieure, il suffit de renverser un peu celle-ci avec le bout du doigt pour les voir et les enlever très facilement. Quand le corps étranger lancé violemment s'est implanté dans le globe oculaire, il faut immédiatement s'adresser au médecin.

Dans les voies digestives. — Un corps étranger implanté dans la bouche — petit os, arête de poisson, aiguille, etc., — peut ordinairement s'enlever assez facilement au moyen des doigts ou de la première pince venue. S'il est arrêté plus bas, en arrière du voile du palais, on doit s'abstenir de toutes tentatives d'extraction au moyen d'instruments, et, en attendant le médecin, chercher à faire vomir le malade : titillations du fond de la bouche, eau de savon, eau chaude, corps gras, vomitifs. Le plus souvent un vomissement énergique détache le corps étranger et l'entraîne au dehors. S'il n'y suffit pas, le médecin seul pourra procéder à l'extraction au moyen d'instruments spéciaux.

Plaies. — Les deux circonstances qui aggravent le plus ordinairement les dangers d'une plaie sont l'infection et l'hémorragie.

L'infection est un empoisonnement du sang par des microbes qui s'introduisent dans l'organisme par les ouvertures vasculaires béantes à la surface de la plaie. Elle est toujours possible, même dans les plaies en apparence les plus propres. Pour y parer il est nécessaire d'user de la plus grande propreté; il faut donc avant tout se laver les mains très minutieusement avec eau chaude, brosse et savon, puis nettoyer les abords de la blessure sans toucher à la

plaie elle-même; les sécher avec des tampons de gaze, de ouate ou des mouchoirs rigoureusement propres, puis appliquer le pansement protecteur. La plaie sera recouverte d'un morceau de gaze, de mousseline ou de toile de propreté irréprochable (faire bouillir 10 minutes si la propreté est douteuse), y ajouter une épaisse couche de ouate et maintenir le tout par un bandage approprié. Si la plaie est visiblement souillée, elle peut être nettoyée avec de l'eau bouillie, tiède, puis appliquer le pansement comme indiqué ci-haut.

Dans les piqûres et morsures qui souvent ne donnent lieu qu'à un écoulement de sang insignifiant, il est bon d'en faire sortir un peu en comprimant fortement et à diverses reprises la peau autour de la plaie. On peut aussi sucer celle-ci (à condition de n'avoir aucune blessure à la langue et aux lèvres) ou y appliquer une ventouse. Il est également recommandé dans toute piqûre ou morsure qu'on peut supposer empoisonnée, de serrer énergiquement le membre au-dessus de la plaie, — c'est-à-dire entre elle et le cœur, — au moyen d'un lien quelconque : mouchoir, cravate, bretelle, etc.

Quand, dans une plaie, aucun vaisseau un peu important n'a été ouvert, l'hémorrhagie s'arrête d'ordinaire bientôt d'elle-même, par un pansement compressif sur la plaie. En revanche, lorsqu'elle est abondante, il ne faut pas attendre l'arrivée du médecin pour la faire cesser. Pour cela, le meilleur moyen est la compression.

Si le sang jaillit en formant un jet rouge et saccadé, — signe qu'une artère est blessée, — il faut, partout où cela est possible, exercer la compression indirectement, c'est-à-dire chercher à comprimer l'artère qui saigne entre la plaie et le cœur, comme cité plus haut pour les morsures.

Quand la compression indirecte n'est pas possible, on pratique la compression directe au moyen de tampons de gaze stérilisée introduits dans la plaie, fortement comprimée, puis maintenus en place par une compresse ou une bande bien serrée, en attendant l'arrivée du médecin prévenu. Ici aussi la plus grande propreté est de rigueur. Ne jamais employer des substances telles que toiles d'araignées ou autres. Des pansements stérilisés tout préparés peuvent s'obtenir dans toutes les pharmacies; placés dans des boîtes en fer-blanc, ils se conserveront indéfiniment.

CHAPITRE IV

Alcool et alcoolisme.

Bien des gens s'imaginent encore que pour avoir une bonne santé et des forces suffisantes pour le travail il est nécessaire de faire usage de boissons contenant de l'alcool. Rien n'est plus faux; nous allons le démontrer; mais auparavant il importe d'éclaircir un malentendu qui souvent fait le plus grand mal. Beaucoup de personnes n'entendent par boissons alcooliques que les boissons distillées : eau-de-vie, liqueurs, absinthe, et ne donnent pas ce nom au vin et à la bière. Elles se trompent, car si le vin et la bière contiennent de l'alcool en plus petite quantité, ou d'une autre nature, c'est toujours de l'alcool, et nombreux sont ceux qui s'alcoolisent bel et bien, sans s'en douter, en ne buvant que des boissons fermentées, « jus de la vigne » ou produit des brasseries.

Il est donc entendu que dans les pages qui suivent, les mots alcool ou boissons alcooliques s'appliquent aussi bien aux boissons fermentées qu'aux distillées.

Et maintenant reprenons la question posée plus haut : L'alcool est-il nécessaire à la santé? A cette question on doit, nous venons de le voir, répondre par un *non* catégorique.

Les abstinents se comptent aujourd'hui par millions dans le monde entier et se portent fort bien. En Russie existe une secte religieuse, les Raskolnicks, dont les membres prennent l'engagement de ne jamais boire aucune boisson alcoolique; elle compte près de cinq millions d'adhérents. Le navigateur Nansen a passé deux hivers sur les glaces du pôle Nord sans boire, avec son équipage, une goutte d'alcool; aucun homme n'a été malade; tous sont rentrés en parfaite santé.

Et si du Nord nous passons aux pays chauds, nous constatons qu'aux Indes et en Egypte des régiments anglais, en campagne avec marches forcées, ont été soumis aux plus dures fatigues sans faire usage d'aucune boisson alcoolique, et les ont supportées beaucoup mieux que les régiments qui en buvaient. Voici ce que dit, entre autres, le général Wolseley, commandant en chef des troupes anglaises en Egypte en 1885 : « Toutes les troupes du Nil au Soudan n'ont eu, depuis plusieurs mois, ni vin, ni bière, ni liqueurs, et jamais petite armée n'a été plus satisfaite, ne s'est mieux comportée au campement et n'a mieux combattu sur le champ de bataille que nos soldats dans leur vaillant effort pour atteindre à temps Khartoum et sauver la vie du général Gordon. »

En 1872, une équipe anglaise de 1500 hommes, sans boire autre chose qu'une infusion de gruau, déposa et reposa

en quinze jours 643 kilomètres de chemin de fer, travaillant de 18 à 19 heures par jour.

On a compté, dans une fabrique de briques, en Angleterre, le nombre de pièces fabriquées pendant une année par les ouvriers abstinents et par ceux qui boivent de la bière. Les résultats furent les suivants : 1° Le travail moyen par homme a été la fabrication de 795,400 briques pour les abstinents et 760,269 pour les non abstinents. 2° Le nombre minimum des briques fabriquées par un abstinent a été de 746,000; par un non abstinent de 659,000. 3° L'ouvrier abstinent le plus habile a fabriqué 890,000 briques; le plus adroit des non abstinents arrive à 800,000.

Un alpiniste allemand a fait une enquête sur l'influence de l'alcool sur les forces des grimpeurs de montagnes. De 60 réponses obtenues, 37 — soit 62 %, — condamnent l'usage des liqueurs, du vin ou de la bière comme nuisible plutôt qu'utile; 12 réponses sont en faveur d'un usage modéré du vin, mais repoussent les liqueurs et la bière; 2 pensent que l'alcool peut être employé non comme stimulant, mais en cas de besoin comme médicament ou mêlé à l'eau des glaciers; 5 seulement de ces 60 réponses considèrent l'usage des boissons alcooliques comme avantageux ou au moins comme sans inconvénients pour les ascensionnistes.

Dans un récent concours de marche Berlin-Dresde, le vainqueur fut un négociant, âgé de 27 ans, Charles Mann, qui arriva premier après avoir marché pendant 25 heures 58 minutes. Il est absolument abstinent. Le deuxième et le troisième arrivants, également abstinents, entrèrent à Dresde 2 heures et 2 h. ½ après lui. Leurs concurrents non abstinents soit abandonnèrent la course, soit arrivèrent beaucoup plus tard.

Celui qui écrit ces lignes fait encore chaque automne,

quoique âgé de plus de 70 ans, quinze jours consécutifs de chasse dans les Alpes en ne buvant absolument que du lait.

Une preuve qu'on peut fort bien se passer d'alcool dans la vie ordinaire est donnée encore par le vote récent du peuple canadien qui, dans huit provinces vient, à une majorité de 60,000 voix, d'en décider la prohibition absolue. La fabrication, l'importation et la vente de toutes boissons alcooliques quelconques sont désormais interdites.

L'alcool n'est donc pas nécessaire à la santé et ne donne pas de forces pour le travail. Il stimule momentanément, mais laisse ensuite l'organisme plus affaibli ; c'est le coup de fouet donné à un cheval fatigué, et rares, en somme, sont les occasions où une ration d'alcool peut avoir son utilité comme excitant : la maladie, une fatigue extrême, par exemple.

Allons maintenant plus loin, et constatons que : 1° les abstinents vivent plus longtemps que les non abstinents ; 2° la maladie marche dans l'ombre de l'homme qui abuse de l'alcool.

Les sociétés anglaises d'assurance sur la vie assurent les abstinents à des taux plus bas que les non abstinents. Pendant une période de quinze ans, soit de 1884 à 1899, la Compagnie *Sceptre life association*, à Londres, a constaté que la mortalité de ses assurés abstinents a été 23,97 % moins élevée que celle des assurés non abstinents.

La maladie marche dans l'ombre de l'homme qui abuse de l'alcool. Le docteur Jaquet a donné récemment, à la Société des hôpitaux de Paris, le résultat de ses recherches sur l'alcoolisme comme cause de maladie. Son enquête a porté sur 4744 malades pris au hasard dans les différents hôpitaux de Paris, et démontré que sur ce nombre 1605,

soit tout près d'un tiers, s'alcoolisent. Si maintenant l'on divise ces 4744 malades en deux classes : ceux qui viennent seulement consulter, et ceux qui sont couchés à l'hôpital, on voit que sur 3416 consultants, 795, soit 23 %, sont alcooliques, tandis que 1328 malades hospitalisés fournissent 610 alcooliques, soit le 46 %. Cet écart est significatif et donne la meilleure preuve du rôle de l'alcool comme cause de maladie. Pour les consultants, pour ceux qui peuvent encore aller et venir, travailler, un quart d'alcooliques; pour les alités une moitié.

Voici encore sur ce même sujet des chiffres officiellement constatés dans l'armée anglaise des Indes. Sur 18,718 soldats admis en 1898 dans les hôpitaux militaires, il y avait 3891 abstinents et 14,827 non abstinents, soit 208 admissions par mille soldats abstinents, et 301 par mille de non abstinents.

A l'Académie de médecine de Paris, le Dr Bertillon vient de présenter deux cartes de France indiquant : l'une la quantité d'alcool consommé dans chaque département, l'autre le nombre de décès par phtisie (tuberculose) dans ces mêmes départements. Or les deux cartes semblent calquées l'une sur l'autre, si bien qu'aucun doute n'est possible; plus il se boit d'alcool dans un département, plus les cas de phtisie y sont nombreux.

Si, allant plus loin, on examine la mortalité en général dans ses rapports avec les professions, on voit que sur mille individus exerçant chacune des professions suivantes, il en meurt annuellement à l'âge de 45 ans : agriculteurs 12, cordonniers 15, épiciers 16, forgerons 17, boulangers 21, bouchers 23, aubergistes et marchands de vin 28.

Donc plus la profession d'un homme le porte à boire, plus il meurt jeune. L'on peut donc affirmer que le buveur

tombera plus facilement malade et vivra moins longtemps que l'abstinent.

On comptait qu'au commencement de 1900 la guerre du Transvaal avait déjà coûté à peu près 3000 tués et 7000 blessés à l'Angleterre, et l'on s'apitoie sur le deuil jeté dans tant de familles. Avec raison sans doute, mais pourquoi ne pas regarder chez nous les désastres que cause l'alcoolisme? 2400 personnes meurent annuellement d'alcoolisme en Suisse, sur une population de trois millions d'âmes. En comptant la population de la Suisse comme équivalant au treizième de celle des Iles Britanniques, on arriverait, pour une Suisse de 39,000,000 d'habitants, à 31,000 décès alcooliques, laissant loin derrière eux les 3000 déjà fauchés par la guerre du Transvaal au commencement de l'année 1900.

Et ces chiffres sont, évidemment, bien au-dessous de la réalité, car la statistique ne pouvant tenir compte que des décès causés directement par l'alcoolisme, tous ceux qu'il occasionne d'une façon lente et insidieuse lui échappent. Extrêmement nombreux sont les individus qui meurent d'apoplexie, ou d'une maladie du cœur, du foie, des reins due à un abus prolongé d'alcool sans qu'on puisse parler d'ivrognerie proprement dite. Or dans ces cas le certificat de décès ne mentionne pour ainsi dire jamais l'alcoolisme.

Mais la maladie et une mort prématurée ne sont pas les seules conséquences des abus de l'alcool. Une toute récente statistique faite en Belgique donne les chiffres suivants : Sur 100 condamnés à la prison pour crimes divers, il y a 74 alcoolisés; sur 100 individus recueillis dans les dépôts de mendicité 79; sur 100 aliénés soignés dans les hôpitaux, 45 alcoolisés. Dans une pétition que la section jurassienne de la *Ligue patriotique suisse contre l'alcoolisme* a adressée aux Chambres fédérales, elle constate que l'abus de l'alcool

est la cause de 63 % de tous les assassinats et coups ayant entraîné la mort; 76 % des cas de résistance à l'autorité; 77 % des attentats aux mœurs; 57 % des incendies; 79 % des condamnations pour vagabondage et mendicité; 79 % des récidives; 54 % des troubles de ménage; 30 % des cas de folie; 50 % des cas d'imbécilité et d'idiotisme héréditaires chez les enfants.

Le magistrat Otto Lang à Zurich montre que les jours où la population zuricoise se livre à des libations plus considérables sont aussi ceux qui voient se produire le plus d'actes délictueux et criminels. Ainsi sur 141 condamnations pour coups et blessures 60 ont commis leur méfait le dimanche, 22 le lundi, 18 le samedi, tandis que la moyenne des quatre autres jours est de 10.

La *Commission de surveillance des enfants abandonnés* du canton de Genève constate que le 90 % des petits malheureux dont elle a à s'occuper ont des parents adonnés à l'ivrognerie, soit le père ou la mère seuls, soit tous les deux.

Enfin, au Congrès pour la réforme pénitentiaire, à Lugano, en 1899, le pasteur Schaffroth, inspecteur des pénitenciers bernois, estimait, pour le canton de Vaud, par exemple, que les trois quarts des hommes retenus dans les prisons sont des victimes des boissons alcooliques, soit directement, soit par hérédité.

Arrêtons-nous un instant sur ce mot d'*hérédité*.

L'alcoolisme a ceci d'épouvantable qu'il ne ruine pas seulement, physiquement et moralement, le buveur lui-même, mais encore sa descendance parmi laquelle on constate un très grand nombre de buveurs, d'idiots, d'imbéciles, d'aliénés, d'épileptiques, de criminels, tous voués dès leur naissance, et par leur naissance même, à l'hospice ou au bagne. Le buveur y envoie à peu près fatalement, — à

échéance plus ou moins longue, — ses enfants, pourtant bien innocents, victimes d'une faute qu'ils n'ont pas commise.

Le professeur américain Hodge a fait l'expérience suivante. Il donna régulièrement de l'alcool à doses modérées à un couple de chiens, tandis qu'un autre couple n'en recevait pas. Jusqu'à présent les deux paires de chiens ont eu chacune trois portées et voici les résultats. Couple non alcoolisé : 16 petits, dont 15 normaux, un seul mal conformé. Couple alcoolisé : 20 petits, dont 7 morts-nés, 9 mal conformés et seulement 4 normaux. Encore faut-il noter que ces quatre petits normaux étaient de la première portée, alors que l'empoisonnement alcoolique des parents était encore faible.

Chez l'homme, le Dr Morel, de Rouen, l'un des plus célèbres aliénistes de France, fixe comme suit le rôle de l'alcool dans les familles : 1re génération : excès alcooliques; 2me : ivrognerie habituelle, accès de folie, ramollissement cérébral; 3me : mélancolie, hypocondrie, suicides, homicides; 4me : imbécillité, idiotisme, stérilité, extinction de la famille.

Darwin, le grand naturaliste anglais, a constaté également que les familles d'ivrognes s'éteignent à la 4me génération, et que de larmes pour en arriver là!

Voici encore la descendance de deux buveurs observés par le Dr Legrain : 1re génération : grand-père absinthique; 2me : fils absinthique; 3me : deux fils, l'un absinthique et épileptique, l'autre aliéné et alcoolique. — 1re génération : grand-père absinthique; 2me : une fille sourde de naissance; neuf enfants morts de convulsions en bas âge, un fils buveur qui a (3me génération) huit enfants dont quatre faibles d'esprit, deux morts quelques mois après leur naissance, et deux nés avant le terme.

Le professeur Demme, à Berne, a comparé la descendance de 10 familles d'ivrognes avec celle de 10 familles de gens sobres.

Le premier groupe engendra 57 enfants, dont 12 moururent, peu après leur naissance, de faiblesse générale, 8 devinrent idiots, 13 épileptiques, 3 furent affectés de difformités corporelles, 2 furent sourds-muets, 5 devinrent ivrognes avec complication d'épilepsie et de danse de Saint-Guy, 5 étaient des nains.

Neuf seulement se développèrent normalement tant de corps que d'esprit.

Le second groupe — familles sobres — engendra 61 enfants, dont 5 moururent après leur naissance. Il y eut 2 danses de Saint-Guy, 2 cas de difformités, 2 retardés.

Cinquante se développèrent d'une façon absolument normale.

Un résultat de l'hérédité alcoolique auquel on ne se serait pas attendu est l'incapacité pour les filles de buveurs d'allaiter leurs enfants. Le Dr Bunge, professeur à l'Université de Bâle, frappé du nombre croissant des femmes impuissantes à nourrir leurs enfants, a fait sur les causes de cette impuissance une vaste enquête. En collaboration avec plus de cent médecins, de Suisse et de l'étranger, il a examiné 2051 familles. Sur la foi d'un matériel considérable il a conclu comme suit : « Lorsque le père est buveur, la fille perd la faculté d'allaiter son enfant, et cette faculté est irrémédiablement perdue pour les générations suivantes. »

Nous venons de parler d'*épilepsie*, une des plus atroces maladies qu'il y ait. Notons que dans le service du Dr Delasiauve à la Salpêtrière (Paris) on a constaté que sur 83 épileptiques 60 étaient nés de parents ivrognes. Et à Zurich également un des derniers rapports du grand asile des épi-

leptiques relève l'alcoolisme des parents pour 33 malades sur 72 admis, soit 45,8 % des cas.

Un des caractères remarquables de l'hérédité alcoolique est que les individus qu'elle a marqués de son sceau non seulement ont une beaucoup plus grande tendance à abuser de l'alcool à leur tour, mais encore qu'ils le supportent infiniment plus mal. Autrement dit, l'alcool provoque chez eux, à dose égale, des effets beaucoup plus violents que chez les non héréditaires. L'organisme, loin de s'habituer à l'alcool d'une génération à l'autre, en devient au contraire toujours plus impressionnable.

Enfin c'est tout spécialement le système *nerveux* sur lequel retentit l'influence désastreuse des abus d'alcool, système le plus important du corps puisque c'est lui qui règle les fonctions de tous les organes et la vie intellectuelle. On peut donc poser en principe que tout individu dont le système nerveux n'est pas en bon état, ou qui se trouve sous le coup de l'hérédité alcoolique, doit s'abstenir absolument, et dès l'enfance, de toute boisson alcoolique quelconque.

Notons ici qu'il n'est point du tout nécessaire de s'enivrer souvent, d'être un buveur d'habitude, un ivrogne dans le sens ordinaire du mot pour devenir la proie de l'alcoolisme. Beaucoup de gens y tombent *peu à peu* le mieux du monde, sans s'en douter, — alcoolisme latent, et dès lors peuvent parfaitement, sans avoir été peut-être jamais positivement ivres, procréer des enfants qui hériteront de leur alcoolisme.

De même des observations absolument certaines montrent un fait qu'on ne saurait crier trop haut. Il n'est point nécessaire pour avoir des enfants de l'alcoolisme, d'être un alcoolisé d'habitude. Un état même momentané et isolé d'ivresse au moment où l'enfant est conçu peut produire

exactement le même résultat. Il est donc sans excuse pour les parents d'engendrer dans les vapeurs de l'alcool.

Au récent congrès antialcoolique de Vienne le Dr Bezzola, des Grisons, résumait un travail par lequel il établit d'une façon indéniable que sur les 9000 cas d'*idiotisme* relevés sur les cartes du dernier recensement fédéral, il a trouvé deux maxima de jours de conception de ces idiots, correspondant exactement aux deux époques des vendanges et du carnaval, où l'on boit, chacun le sait, encore plus que de coutume. Les cantons viticoles, celui de Vaud entre autres, ont leur maximum d'idiots conçus pendant les vendanges.

Une chose est certaine : c'est qu'en général *on boit beaucoup trop*, et qu'un très grand nombre de gens dits modérés absorbent, sous les formes les plus diverses, une quantité d'alcool superflue et dès lors non seulement inutile mais positivement dangereuse. On prend un verre, un apéritif, une absinthe, un petit verre, une chope, à tout propos, à toute heure de la journée; on boit sans soif, par désœuvrement, parce qu'on rencontre un ami, parce qu'on conclut un marché, parce qu'on part ou parce qu'on arrive, parce qu'il fait chaud ou parce qu'il fait froid. Beaucoup de gens ne peuvent pas traverser une gare sans mettre dans leur poche un mauvais journal, et dans leur estomac une ration d'alcool dont ils pourraient parfaitement se passer. Ce sont là de déplorables habitudes, des usages idiots auxquels on devrait avoir enfin le courage de tourner le dos.

En résumé, si les personnes bien portantes, sans tare héréditaire alcoolique ou nerveuse, peuvent sans inconvénients faire un usage *très modéré* de boissons fermentées, vin, bière ou cidre, les autres, les prédisposés et les héréditaires, doivent s'en abstenir complètement. Cela n'est point si difficile qu'on le pense, un peu de volonté suffit,

et les buveurs d'eau sont tout aussi gais, tout aussi actifs et bien disposés au travail que d'autres.

Quant aux *boissons distillées*, quelque nom qu'elles portent : eau-de-vie, liqueurs, absinthe surtout, elles doivent être absolument bannies de l'usage ordinaire. Le vrai cognac, celui qui est fait avec du vin, n'existe pas dans le commerce courant, et toutes ces liqueurs sont fabriquées avec des alcools de mauvaise qualité, — grains, betteraves, pommes de terre, — qui en font des poisons de premier ordre. Et qu'on les rejette même lorsqu'elles se présentent sous la forme fallacieuse de médicaments, cognac ferrugineux et autres. Si l'on a besoin de fer, qu'on le prenne en pilules, mais qu'on laisse le cognac. Plus d'un est, par lui, tombé dans l'alcoolisme, qui voulait se guérir d'un mal bien moins grave.

Un mot enfin des breuvages destinés à remplacer les boissons distillées : vins et bières sans alcool, limonades, eaux gazeuses, etc. Plusieurs sont agréables, mais ont le grand défaut d'être trop chers pour beaucoup de bourses, et l'avantage, d'ailleurs, qu'il y a à en boire n'est pas démontré. C'est essentiellement une affaire de goût. Que les gens qui n'ont pas d'eau salubre à leur disposition en fasse usage, c'est bien, mais l'eau, partout où elle se trouve pure et fraîche, restera toujours la meilleure des boissons.

En terminant, un court tableau des *effets de l'abstinence* sur le peuple. Certains villages de Crimée, racontaient il y a dix ans les journaux, ont demandé que les boutiques où l'Etat vend de l'eau-de-vie soient fermées le dimanche. Mais le cas le plus remarquable est celui du village de Tontoï dans la Transbaïkalie. Il y a une vingtaine d'années les habitants de ce village, réunis en assemblée, décidèrent la fermeture de tous les cabarets. Dès lors la paix

régna, et l'on put croire, disent les vieillards, que le ciel était descendu sur la terre. Plus de disputes, ni de larmes, plus d'injures; chacun s'enrichit; le blé remplit les greniers....

Qui suivra cet exemple? Le canton de Neuchâtel n'en est pas encore là; on y compte un débit de boissons alcooliques pour *176* habitants! C'est beaucoup trop, et quand donc les autorités et le peuple lui-même voudront-ils le comprendre?

Un mot, enfin, sur le *remède* contre l'ivrognerie. Ce remède existe, et il est le seul, c'est l'*abstinence totale.* Les cas dans lesquels le malheureux tombé à l'ivrognerie parvient à se corriger par la seule modération sont si exceptionnels qu'il ne faut pas compter sur ce moyen. Cela s'explique bien. Un des principaux symptômes de l'alcoolisme chronique étant l'affaiblissement graduel de la volonté, il est tout à fait illusoire de compter sur elle pour se corriger en diminuant simplement la quantité de boisson, car l'expérience prouve indubitablement qu'il est plus facile de ne plus boire du tout que de se modérer. Une fois les premiers jours passés, l'abstinence totale — tous les buveurs vraiment guéris en témoigneront — s'observe facilement, avec joie même, pour beaucoup.

Quant au buveur qui n'a plus la volonté nécessaire pour observer l'abstinence volontaire, il ne lui reste qu'une chance de salut : un séjour suffisamment prolongé dans un asile pour la guérison des buveurs.

* * *

La déclaration courageuse de l'Académie de médecine de Paris, sur la question de l'alcoolisme, doit nous inspirer

des résolutions viriles. Elle nous fait mesurer toute l'étendue de la réforme à accomplir; elle est un programme et nous croyons bien faire en plaçant sous les yeux du lecteur le résumé de ses délibérations du 11 mars 1903 :

Académie de médecine de Paris.

LES CONCLUSIONS DE LA COMMISSION DE L'ALCOOLISME.

« M. Joffroy expose que, en l'absence de M. le docteur Laborde, toujours indisposé, il a assumé la charge de présenter les conclusions définitives de la commission de l'alcoolisme dans la question des boissons à essences.

« La commission, après avoir renoncé à présenter deux listes d'essences, — celles à prohiber et celles à réglementer — a reconnu qu'il était également impossible de dresser une liste unique où les essences seraient classées par ordre de nocivité. La commission, estimant que toutes les essences mêlées à l'alcool sont nuisibles à la santé, et renonçant à prononcer un jugement pour chacune d'elles, propose de les condamner toutes en bloc, et elle soumet, en conséquence, au vote de l'Académie, les conclusions suivantes :

« 1° L'Académie déclare que toutes les essences naturelles et artificielles, sans exception, ainsi que les substances extraites, incorporées à l'alcool ou au vin, constituent des boissons dangereuses et nuisibles;

« 2° L'Académie déclare que le danger de ces boissons résultant tout à la fois des essences et de l'alcool qu'elles renferment, elles mériteraient, quelle que soit leur base, d'être proscrites, et que tout au moins, il y a lieu de les surtaxer de telle manière que la surtaxe devienne en quelque sorte prohibitive;

« 3° L'Académie signale en particulier le danger des *apéritifs*, c'est-à-dire des boissons à essences et à alcool,

prises à jeun. Le fait que ces boissons sont prises avant le repas rend leur absorption plus rapide et leur toxicité plus active.

« Ces trois conclusions sont adoptées à l'unanimité. »

* * *

Atwater contre Duclaux

M. Duclaux, de l'Institut Pasteur, ayant déclaré que les expériences du Dr américain Atwater permettaient d'affirmer que :

L'alcool est un aliment ;
Un excellent aliment ;
Le meilleur aliment !

le fils de la libre Amérique, le Dr Atwater, répondit, à Paris même, le 15 novembre 1903, dans une conférence à laquelle assistaient de nombreux savants et médecins :

Oui, l'alcool-aliment ;
L'alcool, mauvais aliment ;
L'alcool, le plus détestable aliment !

CHAPITRE V

Usage et abus du tabac.

La Ligue de la Croix-Verte a fait, il y a quelques années, auprès d'un grand nombre de docteurs — suisses pour la plupart — une enquête sur les dangers que présentent

l'usage et l'abus du tabac, enquête qui a donné les résultats suivants :

Sur 81 médecins consultés, 9 ne se sont pas prononcés, 29 ont déclaré que l'usage modéré est indifférent pour la santé; 43, au contraire, estiment que l'usage, même modéré, peut être nuisible.

Il est certain, en effet, que les fumeurs de tabac, particulièrement ceux qui en abusent, s'exposent à toute espèce d'affections plus ou moins graves : troubles digestifs, dyspepsie, périostite dentaire, ulcérations de la langue et des lèvres, irritation de la gorge, cancer, emphysème, affaiblissement de la vue, perte de la mémoire, soif anormale, etc.

« J'entends déjà la clameur des esclaves du tabac, écrit à ce propos Gustave Krafft : « Par Nicot ! disent-ils, nous fumons toute la journée, et nous nous portons fort bien ! »

— « Halte-là ! leur répondrons-nous ; aujourd'hui, c'est possible ; mais demain ! ! Tant que le rideau n'est pas tombé, la représentation n'est pas terminée. Attendons la fin de la pièce avant de juger. »

« Et, en attendant, qu'on interdise le tabac aux *enfants* jusqu'à 16 ans ; qu'on encourage les sociétés contre le tabac, et que les fumeurs endurcis se tiennent pour avertis ! L'alcool et son grand ami, le tabac, sont deux poisons qui abrègent la vie humaine, et la vie humaine est déjà si courte ! »

Mais, il y a un autre côté de la question dont il faut tenir compte aussi, parce qu'il a son importance, surtout dans les temps où nous vivons, c'est le côté *pécuniaire :*

Sans exagérer, on peut admettre qu'un fumeur dépense une centaine de francs par an pour son tabac, ses allumettes, ses pipes, la boisson qu'il consomme pour se rafraîchir la bouche et le temps qu'il perd en fumant et en buvant. Or, ces 100 francs, placés à intérêts composés dès l'âge de 20

ans à celui de 50, lui produirait un capital d'environ 10,000 francs, soit un intérêt annuel de fr. 400; et, versés dans la caisse d'une compagnie d'assurances, ils lui donneraient droit, au même âge, à une rente viagère de 1,200 francs. Ce sont là des résultats qui se passent de commentaire, et qui méritent l'attention, surtout de ceux qui n'ont pas commencé à fumer ou qui sont encore en état d'y renoncer.

A quelque point de vue donc qu'on se place, on doit reconnaître que celui qui fume peu fait bien, et que celui qui ne fume pas fait encore mieux. C'est pourquoi on ne peut trop engager les enfants, les jeunes gens en particulier, à s'abstenir complètement de l'usage du tabac, sous quelque forme que ce soit, et à éviter ainsi de contracter une habitude inutile, toujours onéreuse et souvent dangereuse.

TROISIÈME PARTIE

L'HABITATION

CHAPITRE PREMIER

Du choix de l'habitation.

C'est au mari à procurer l'habitation, mais les vues et les désirs de la femme sont, ici comme en toute chose, d'une importance capitale. Il ne louera donc pas d'appartement sans la consulter.

La plus ou moins grande dimension du logis dépend du chiffre des ressources ou du gain. Il vaut infiniment mieux payer quelques francs de plus pour le loyer, que d'habiter un appartement humide, désagréable ou trop petit. On a hâte de quitter une maison où l'on ne se plaît pas. Puisqu'il est reconnu que « trois déménagements équivalent à un incendie », il est sage de les éviter autant que possible et de choisir d'emblée, et sans précipitation, un logement gai, confortable et suffisamment grand.

Il y a quatre choses à considérer lorsqu'on loue un appartement :

1. La demeure ne doit pas être trop éloignée du lieu où le mari travaille.

Si le mari doit faire plus d'une demi-lieue de chemin pour se rendre à son travail, il lui sera impossible de revenir à la maison pour le repas de midi. Il faudra donc ou qu'on lui porte à manger, ou qu'il avale ses repas avec une telle

hâte que sa santé en souffrira. Dans l'un comme dans l'autre cas, l'agrément de la vie de famille est singulièrement compromis.

D'un autre côté, si la demeure est trop rapprochée du lieu de travail, le mari perd l'avantage d'une course régulière, quotidienne, au grand air; aussi conseillons-nous une distance moyenne (cinq à dix minutes).

2. L'habitation doit être autant que possible indépendante et avoir une entrée principale.

Il ne fait pas bon vivre dans ces espèces de casernes, où plusieurs familles entrent et sortent par la même porte, montent et descendent le même escalier. Il y a là d'ailleurs, même pour la femme la plus paisible, trop d'occasions de se faire du mauvais sang et de se disputer. Si l'on ne peut faire autrement que de louer un appartement de cette espèce, que la femme se tienne le plus possible chez elle et ne s'inquiète pas de ce qui se passe au-dessus ou au-dessous, alors même qu'elle aurait quelque raison de croire qu'on cherche à la molester. Qu'elle ne fasse part à son mari de ces petits ennuis qu'en cas de nécessité, car, en général, il intervient avec trop de violence. Etre aimable et complaisante, mais toujours réservée, c'est le meilleur moyen pour une ménagère de vivre en paix avec ses voisins.

3. Les chambres doivent avoir beaucoup d'air, n'être ni humides, ni trop basses.

Rien n'est plus nuisible à la santé qu'une habitation *humide*, car on y contracte toutes sortes de maladies dont quelques-unes peuvent devenir mortelles. Il faut donc se

garder de louer soit un logement en sous-sol ou à ras de terre, surtout s'il n'y a pas de cave, soit un logement dans un bâtiment neuf, qui n'a pas encore eu le temps de sécher Il arrive souvent que des appartements neufs et encore humides sont offerts à prix réduits, et bien des gens consentent à les louer pour leur grand dommage. On ne saurait trop mettre en garde contre cette tentation.

Si l'appartement n'est humide que par places, qu'on choisisse la pièce la plus sèche pour en faire la chambre à coucher, mais que, dans tous les cas, on éloigne le plus possible les lits des parois humides. Quand le temps est sec, on laissera la fenêtre de la chambre à coucher ouverte pendant toute la journée.

Il faut surtout faire attention au *nombre* et à la *grandeur* des fenêtres, s'assurer qu'elles ont des guichets faciles à ouvrir, et qu'elles donnent directement sur un espace libre et non sur une étroite ruelle. Les habitations où les rayons du soleil ne pénètrent que rarement, celles qui sont situées entre ou derrière de hauts bâtiments sont malsaines et rendent l'humeur sombre.

Mieux vaut une maison isolée, exposée à tous les vents. L'air frais et pur nous est indispensable; il est impossible de rester en bonne santé dans une maison où il ne peut pas circuler librement.

C'est pourquoi, chères lectrices, si vous êtes obligées de faire la cuisine ou même la lessive dans la chambre de ménage, ayez soin d'avoir toujours un côté de la fenêtre, ou tout au moins un guichet ouvert. Aérez souvent, car vous pouvez vous passer plus aisément d'un peu de nourriture que de bon air.

Pour cette même raison ne choisissez jamais un appartement *trop bas*, car l'air s'y vicie très rapidement.

4. L'appartement doit avoir une dimension en rapport avec le nombre des membres de la famille.

Si la famille comprend, outre ses membres directs, des parents, tels que beau-père, belle-mère, beaux-frères ou belles-sœurs, il faut veiller à ce qu'il y ait un nombre suffisant de chambres à coucher, séparées les unes des autres. La chambre du père et de la mère ne doit être partagée que par de très jeunes enfants. Tous les autres membres de la famille doivent avoir leurs chambres séparées selon les sexes.

Il ne faut pas louer de chambres auxquelles on ne peut arriver qu'en passant par les chambres à coucher.

Autant que possible, et dussiez-vous pour cela payer un loyer un peu plus élevé, *ayez une cuisine à part.* La vie de famille prend un caractère tout différent lorsqu'on ne cuisine pas dans la chambre de ménage. Il arrive parfois que deux familles n'ont à leur disposition qu'une seule et même cuisine. Ne consentez jamais à cet arrangement déplorable.

Enfin n'oubliez pas, en louant un appartement, d'exiger une *bonne cave* et un *grenier* suffisamment grand. La cave et le grenier doivent se fermer à clef. Assurez-vous que la *cheminée* est en bon état et que *l'eau à boire* est bonne et salubre.

CHAPITRE II

De l'ameublement de la maison.

Un menuisier ne peut travailler sans scie ni rabot, pas plus qu'un tailleur sans ciseaux ni aiguilles, ou un forgeron

sans enclume ni marteau. Pour pouvoir faire de bon ouvrage, la première condition c'est d'avoir à sa portée les outils indispensables. Il en est de même pour une maîtresse de maison. Si elle manque des choses *nécessaires* à la bonne tenue du ménage, tout son zèle et toute sa bonne volonté n'y suppléeront pas. Aussi *avant de se marier faut-il commencer par se procurer tout ce qui est nécessaire dans une maison.*

Si une jeune femme est contrainte de se passer, pendant des semaines et des mois, des choses les plus indispensables, elle n'arrivera jamais à une activité bien ordonnée. Mais ce qui est pire encore que cela, c'est *d'acheter à crédit* tout ou partie du mobilier. Les *dettes* provoquent les soucis les plus cuisants, empoisonnent les joies familiales, engendrent la mauvaise humeur et l'irritation, et ne laissent point de place au contentement. Les *emprunts,* de quelque nature qu'ils soient, ne sont pas moins pernicieux; ils conduisent à la gêne et souvent à la misère.

Ne croyez pas, chères lectrices, que parce que votre mari gagne tant et tant, vous pourrez aisément, et dans un laps de temps déterminé, éteindre les dettes contractées en vous mariant. Vous vous tromperiez fort car, d'une part, les dépenses du ménage sont plus considérables que vous ne vous l'étiez imaginé, et, d'autre part, la venue possible d'enfants absorbera certainement l'argent que vous destiniez au remboursement de vos dettes.

Si vous n'avez pas pris la précaution, dès les premiers temps de votre mariage, de mettre quelque chose de côté pour ce moment-là, vous vous endetterez, lors même que vous auriez payé votre installation de ménage.

Conclusion : Ne vous mariez pas sans vous être procuré tout ce qui est indispensable à la bonne tenue d'une maison et sans avoir *tout payé.*

CHAPITRE III

De la propreté dans la maison.

Si petite, si simple, si pauvre même que soit une demeure, elle sera agréable, et l'on y sera heureux si elle est propre et bien tenue. En revanche, une chambre sale, fût-elle d'ailleurs meublée avec luxe, aura toujours quelque chose de répugnant.

Voulez-vous, chères lectrices, que votre mari soit vraiment un homme de maison, qu'il aime son foyer, qu'il ne passe pas ses soirées et ses dimanches à l'auberge ou au cercle, mettez tous vos soins à maintenir dans une continuelle propreté l'appartement et tout ce qu'il renferme. Qu'il y règne partout un ordre strict : ne négligez pas de l'orner et de l'embellir, selon vos moyens; n'épargnez pour tout cela ni peine, ni travail.

Ecurer et frotter sont une occupation fastidieuse, et souvent pénible; néanmoins on ne peut s'en dispenser ou la négliger trop longtemps.

1. Du nettoyage de la chambre d'habitation.

a) Balayer et aérer.

La chambre de ménage doit être balayée et aérée deux fois par jour, soit après le déjeuner et après le repas de midi. La chambre à coucher doit être minutieusement balayée et longuement aérée chaque matin.

Quand on balaie, la fenêtre doit être ouverte, afin que la poussière s'en aille le plus rapidement possible. Après chaque balayage, il faut essuyer la table, les chaises, les tablettes des fenêtres, les armoires et les cadres. Si l'on néglige ce soin, les meubles s'abîmeront bientôt.

b) **Ecurer et frotter.**

Il faut écurer chaque chambre une fois par semaine ou par quinzaine. Le meilleur moyen de les rendre propres, c'est l'emploi du savon et de la brosse. On frotte les endroits les plus sales avec du savon. Un peu de soude dissoute dans l'eau fait sans doute plus d'effet, mais rend le plancher grisâtre.

Que l'on évite toutefois ces inondations périodiques au cours desquelles, sous prétexte d'écurage, on sature le plancher d'humidité, cause de moisissure, de pourriture et d'insalubrité.

c) **Enlever les taches de graisse.**

Il faut enlever les taches de graisse sur le plancher avant d'écurer : on répand sur ces taches un peu d'essence de térébenthine, qui attire la graisse à la surface, puis on racle avec un couteau et on lave rapidement avec de l'eau. Si les taches sont vieilles, on répète cette opération plusieurs fois.

Les taches sur du bois dur seront enduites, la veille, d'une couche épaisse de savon noir sur lequel on répandra du sable. Le lendemain, on écurera avec de l'eau chaude. Si la tache n'a pas disparu on répétera l'opération une seconde fois.

d) **Enlever les taches d'encre.**

Les taches d'encre sur le plancher s'enlèvent par un lavage répété à l'eau froide. Si l'on a affaire à des taches déjà anciennes, on emploiera l'acide hydrochlorique (esprit de sel), ou le sel d'oseille, mais en ayant soin de ne s'en mettre ni aux mains, ni aux vêtements.

2. Nettoyage de la chambre à coucher.

La chambre à coucher réclame la plus grande propreté.

Avant tout il faut qu'elle soit bien *aérée*. Quand le temps est sec, laissez les fenêtres ouvertes tout le jour. Par un froid intense, fermez-les de bonne heure le soir. Par un temps humide, établissez pour un instant un courant d'air, en ouvrant portes et fenêtres, puis, refermez.

Si la chambre à coucher est petite et basse, ouvrez la porte de la chambre contiguë dont vous laisserez la fenêtre entr'ouverte.

Sitôt levée, découvrez le lit. Placez couvertures, duvet, coussins et draps sur deux chaises devant la fenêtre ouverte. Dès que vous avez déjeuné et lavé la vaisselle, commencez la toilette de la chambre *en faisant le lit*. Retournez chaque jour matelas et paillasse, secouez coussins et oreillers, assujettissez soigneusement draps et couvertures. Nettoyez les cuvettes, et surtout les vases de nuit, à fond, non seulement en les rinçant avec de l'eau propre, mais encore en les essuyant avec un linge.

3. Nettoyage des fenêtres et des glaces.

Les fenêtres doivent être lavées tous les quinze jours.

On essuie d'abord les châssis de la fenêtre, surtout du côté extérieur, afin que les grains de sable qui se trouvent dans la poussière de la rue ne fassent pas de raies sur le verre, puis on lave avec de l'eau pure, ce qui suffit généralement, et l'on essuie avec un linge bien sec.

Si l'on veut avoir des vitres ou des glaces très brillantes, on prend un peu de craie en poudre, qu'on délaye dans de l'eau, et dont on enduit le verre; on laisse sécher, puis on frotte avec un linge propre.

4. Nettoyage des meubles.

Pour frotter les meubles polis, il suffit d'un linge mou,

sec et bien propre, sans couture ni ourlet; on humecte de son haleine les places mates, puis on frotte en rond, jusqu'à ce que le tout redevienne brillant. S'il se présente des taches de saleté, qui ne disparaissent pas par le frottage à sec, on se sert d'abord d'un chiffon humide.

5. Manière de rafraîchir les meubles.

Pour rafraîchir des *meubles vernis*, le moyen le plus simple est d'employer de l'huile de lin cuite. On prend un morceau de vieux linge; on le plie de telle façon qu'il présente en dessous une face bien lisse, et l'on frotte vivement, par petites places à la fois, jusqu'à ce qu'on voie revenir l'éclat du vernis.

On fait de même pour les *meubles polis*, seulement on emploie de l'essence de térébenthine.

Les *meubles rembourrés* doivent être battus modérément avec un jonc, puis époussetés avec une brosse douce. Une étoffe de laine se rafraîchit en la frottant avec une petite éponge trempée dans deux parties d'esprit-de-vin pour une d'eau de pluie froide. Le cuir se nettoie avec une simple éponge et de l'eau de pluie; au besoin on ajoute un peu de savon blanc de Marseille.

6. Nettoyage des lampes.

Une bonne lumière est non seulement salutaire, mais nécessaire pour la vue; elle donne à une chambre un air de gaieté et de confort. Toutefois, la meilleure lampe éclaire mal, si elle n'est pas nettoyée avec soin.

Que la maîtresse de maison n'attende pas au soir pour s'en occuper, mais qu'elle le fasse toujours *le matin*. Il faut qu'elle ait une petite caisse contenant les mouchettes, la

brosse pour les tubes, et quelques vieux chiffons mous. Elle nettoiera d'abord parfaitement le tube, puis l'abat-jour; elle enlèvera avec un bout de papier le charbon de la mèche de manière que celle-ci reste bien plate et ne noircisse pas le tube, puis elle nettoiera la lampe elle-même.

Le pétrole doit être tenu dans un endroit frais, car la trop grande chaleur le volatilise et lui fait répandre une mauvaise odeur.

7. Du lavage de la vaisselle.

Les casseroles, les plats, les assiettes doivent être lavés immédiatement après usage, afin d'éviter toute fermentation d'aliment, qui serait nuisible à la santé.

Nombre de maladies d'enfants proviennent de ce que l'on a mis de côté le biberon sans le laver, après s'en être servi, et qu'on n'a pas songé à le faire au moment de l'employer à nouveau. C'est pourquoi, chères lectrices, accoutumez-vous à nettoyer tout de suite ce qui a servi à la cuisine, pots, vaisselle, tasses, bouteilles, verres, etc. Mettez votre orgueil à voir reluire ce qui est dans votre cuisine, ou sur la table à manger.

8. Du nettoyage des ustensiles de cuisine.

a) Pour les ustensiles de cuivre et de laiton, le meilleur ingrédient à employer est la pierre à polir de Prague, ou la pierre anglaise; on râpe la moitié de la pierre, on verse dessus un huitième de litre d'esprit-de-vin, on en humecte un chiffon de laine et on frotte vigoureusement.

b) Quant aux *ustensiles d'étain* fréquemment employés, les cuillers, par exemple, on les nettoie avec de la soude et du sable, on lave avec de l'eau de pluie et on les met

sécher sur le fourneau. Les objets plus fins, comme les cafetières, se lavent avec de la craie en poudre et de l'eau de pluie; on les rend brillants en les frottant avec de la craie sèche.

c) *Les ustensiles en fer battu* deviennent parfaitement luisants, si on les nettoie comme l'argent avec de la térébenthine et de la craie bien fine. On peut aussi employer de la poudre à polir.

Les objets moins fins sont simplement nettoyés avec du sable et de la soude, comme l'étain.

d) *Les ustensiles en acier et en fer* se nettoient avec de la fine cendre de charbon de terre chaude ou avec du sable et du savon. On enduit de pétrole les endroits rouillés et on les frotte avec du sable chaud. Les couteaux polis se nettoient avec de la poudre à polir.

9. Le grand nettoyage.

Deux fois par an, au printemps et en automne, la ménagère fera le *grand nettoyage* de la maison. C'est là, sans doute, un travail assez long, mais il est absolument indispensable. La meilleure manière d'arriver au bout de cette besogne, sans négliger les travaux ordinaires, est de la répartir sur deux ou trois semaines.

Le premier jour, la maîtresse de maison s'occupera du galetas. Le deuxième jour elle mettra la cave en ordre, puis elle consacrera un jour à chacun des travaux suivants :

a) Nettoyage intérieur des armoires à linge et à vêtements ainsi que des commodes, des tiroirs et du buffet de cuisine.

b) Nettoyage des parois en plâtre, à la chaux ou couvertes de tapisseries. Cette opération se fera — portes et fenêtres ouvertes — au moyen d'une grande brosse, bien lavée

ou enveloppée d'un linge, que l'on promène légèrement sur les murs et sur le plafond pour enlever la poussière.

c) Nettoyage des lits. Toute la literie sera convenablement battue à l'aide d'un jonc et exposée au soleil pendant un jour entier; les montants des lits seront défaits et lavés à l'eau de savon avec une brosse douce.

d) Nettoyage des parois en bois ou en plâtre verni à l'huile, des châssis de fenêtres, des portes et des meubles. On emploiera également pour cette opération de l'eau de savon, tandis qu'on rafraîchira les meubles polis comme il est dit plus haut.

Enfin pour terminer, on fera un écurage à fond des planchers.

10. Manière de détruire la vermine.

L'un des points les plus importants du nettoyage général de la maison, est la chasse à la vermine. Quand on passe en revue l'armoire des vêtements et la commode, il faut faire très attention aux gerces, et, quand on visite les lits, aux punaises :

Une bonne maîtresse de maison n'attendra pas, il va sans dire, jusqu'à cette grande revue, si elle découvre des traces de ces hôtes incommodes. Elle s'occupera sur-le-champ de les détruire, car ils se multiplient avec une telle rapidité que lorsqu'ils ont fait des nids, on a une peine extrême à s'en rendre maître.

Pour détruire les punaises, on démonte les lits, on introduit du pétrole dans chaque fente par laquelle sortent ces insectes, et on lave toute la carcasse du lit à l'eau de savon. Il est indispensable de répéter cette opération plusieurs jours de suite.

Si les punaises se sont glissées dans les parois et les fentes

de la chambre, il faut vider celle-ci, et enlever les papiers; puis après avoir bien fermé portes et fenêtres, on remplit un pot de charbon de bois en brasier, sur lequel on jette quelques poignées de lentilles et un peu de soufre.

Cette opération répétée deux jours de suite force les bêtes à sortir de toutes leurs cachettes, en sorte qu'il est facile de les tuer. Avant que la chambre soit de nouveau garnie, on la passe à la chaux, mais sans la tapisser.

CHAPITRE IV

Du chauffage de l'appartement.

Savoir bien chauffer est l'une des connaissances les plus nécessaires à toute maîtresse de maison. Non seulement la santé de la famille en dépend en grande partie, mais ce peut être une source de grandes dépenses ou de grosses épargnes.

Chauffer outre mesure la chambre de ménage est, dans tous les cas, nuisible à la santé, mais ce qui est encore plus pernicieux, c'est d'en vicier l'air par une fumée fréquente, résultat de l'inexpérience ou de l'inadvertance de la maîtresse de maison. Pour éviter cet inconvénient, il faut, avant toutes choses, s'assurer :

1. Que le poêle et les tuyaux sont en bon état.

Un bon poêle doit avoir un bon tirage. Dans les poêles qui doivent servir en même temps de fourneaux à cuire et qui, par conséquent, ont un second trou, la *grille* sur

laquelle repose le combustible ne doit être ni trop haute, ni trop basse, et ses barreaux suffisamment rapprochés pour ne pas laisser passer les petits morceaux de charbon.

Les *portes de poêle* que l'on fait glisser dans des rainures, sont plus pratiques que celles qui tournent sur des gonds, car on peut les ouvrir peu ou beaucoup à volonté, et régler ainsi le feu d'une façon plus facile et plus sûre.

Il est essentiel que *le tuyau du poêle* ne soit ni trop vieux, ni percé de trous, ni brûlé. Il ne doit pas pénétrer dans la cheminée à une profondeur de plus de six ou sept centimètres. Les tuyaux très courts ne sont pas avantageux, parce qu'ils enlèvent le calorique de la chambre pour le conduire dans la cheminée avant qu'il ait été employé. Lorsqu'on accouple des tuyaux, il faut prendre garde que la partie supérieure s'emboîte dans l'inférieure, afin d'éviter l'écoulement de l'eau de condensation dans la chambre.

2. Du combustible.

Le combustible le meilleur marché est toujours celui qui est en usage dans le pays, que ce soit du bois, de la tourbe ou du charbon de terre. Lorsqu'on emploie du bois ou de la tourbe, on peut réaliser une grande économie en faisant sa provision à temps, et en laissant le combustible sécher convenablement. Le charbon, au contraire, ne doit pas rester trop longtemps exposé à l'air, sans quoi il perd de sa puissance calorique; on reconnaît le bon charbon à son éclat brillant et au fait qu'il se laisse aisément briser. Le mauvais charbon a une cassure mate, et l'on a de la peine à le réduire en petits morceaux.

Le charbon menu doit toujours être suffisamment humecté; quand il est trop sec, il passe à travers la grille avant d'être brûlé. Lorsqu'on brûle du bois ou de la tourbe, il

ne faut pas de grille au poêle, autrement la consommation serait trop forte.

3. Manière d'allumer le feu.

Pour allumer bien et proprement un bon feu, il est indispensable d'avoir à sa disposition du bois sec, menu taillé, que l'on dispose sur du papier préalablement froissé placé au fond du foyer. Une fois le feu en train, on ajoute, au fur et à mesure des besoins, du combustible sur le brasier.

4. Manière de régler le feu.

Savoir modérer et activer le feu est d'une grande importance, non seulement pour la cuisson des aliments, mais même pour le simple chauffage des chambres. Pour modérer le feu, on ferme la porte d'en bas du poêle, et l'on ouvre la porte supérieure à coulisses, plus ou moins, selon que l'on veut faire brûler le feu plus ou moins fort. Si la porte d'en haut ne peut s'ouvrir qu'à moitié, on y supplée à l'aide de la bascule qui se trouve dans le tuyau. Il ne faut que rarement se servir du tisonnier.

Pour rallumer ou ranimer un feu, *il ne faut jamais avoir recours au pétrole*. Le danger est trop terrible; on peut chaque fois s'attendre à une explosion ou à d'affreuses brûlures aux mains et au visage.

5. De l'économie dans le combustible.

Une ménagère qui s'entend à ne faire un grand feu que lorsque cela est nécessaire, économisera une forte somme à la fin de l'année. De même, si elle a soin de retirer des cendres les charbons à demi consumés, pour les faire servir une seconde fois. C'est sans doute une occupation fasti-

dieuse et salissante que de cribler des cendres, mais on en tire un grand profit.

6. Des fourneaux à pétrole.

En été, on peut réaliser une économie de combustible en se servant d'un fourneau à pétrole. Un de ces fourneaux avec place pour deux casseroles suffit pour préparer le dîner d'une famille peu nombreuse; son entretien demande beaucoup de soin, si l'on veut éviter l'inconvénient de la mauvaise odeur.

CHAPITRE V

De l'ordre dans la maison.

Le temps est de l'argent, disent les négociants. Chaque travailleur assidu constatera la vérité de cet adage. Le temps est un bien précieux; le gaspiller, c'est perdre beaucoup, même et surtout pour une maîtresse de maison. Or, le moyen pour elle de gagner du temps, c'est de s'accoutumer à un ordre strict, de maintenir cet ordre dans toutes les chambres, et d'en faire la règle de toutes ses occupations. Sans ordre, d'ailleurs, elle ne sera jamais en état de procurer une vie de famille agréable à son entourage; n'y eût-il qu'une seule partie de son ménage en désordre, c'en est assez pour chasser la bonne humeur de son mari, et son propre contentement.

Pour maintenir cet ordre, qu'elle suive toujours ponctuellement ce précepte : « Chaque chose à sa place », et « chaque chose en son temps ».

1. Chaque chose à sa place.

Dans une maison bien tenue, chaque objet, même le plus petit, doit avoir *sa place* déterminée, une épingle aussi bien qu'une marmite, un dé ou une brosse à dents. Quand les objets n'ont pas de place déterminée, et qu'on le met tantôt ici, tantôt là, on est constamment à leur recherche, ce qui fait perdre du temps et met de mauvaise humeur. Qu'on veuille donc bien faire attention aux indications suivantes :

Le combustible, le bidon à pétrole, le savon, les balais, les brosses, les corbeilles, les cuves, n'appartiennent ni à la cuisine, ni à la chambre, mais à la buanderie, ou à un réduit *ad hoc*.

Si la chambre de ménage sert en même temps de cuisine, on devra avoir une armoire pour la batterie de cuisine et autres ustensiles.

Les choux et les pommes de terre ont leur place dans une cave obscure, et, pour ces dernières, dans des caisses, à cause de l'humidité. Il en est de même des conserves de légumes (choucroute, compote de raves) qu'on mettra dans de bons tonneaux.

La viande fumée (lard, saucisses) doit être enveloppée de papier et suspendue dans un endroit frais et bien aéré, loin de la chambre de ménage ou de la chambre à coucher, et même de la cave.

Le pain, le beurre et les restes des repas ne doivent jamais traîner à l'air libre. Il faut les mettre dans une armoire de la cuisine; en été dans la cave, si possible. Le sel doit être tenu dans un endroit sec, près du fourneau.

Chaque pièce d'habillement ou de linge doit également avoir sa place déterminée dans l'armoire aux vêtements,

ou à une cheville derrière le rideau d'une alcôve, ou d'une garde-robe, ou dans la commode.

Les souliers sales ne doivent pas rester dans une chambre. Quand ils sont nettoyés, ils ont leur place dans la chambre à coucher.

Dans l'intérieur des armoires et des tiroirs, la plus petite place doit avoir sa destination, mais comme on a rarement assez de tiroirs pour y tenir bien séparés les objets qui vont ensemble, il faut y suppléer au moyen de cassettes ou de petites corbeilles, dont les plus nécessaires sont :

1° *Une corbeille plate* pour les couteaux, les fourchettes et les cuillers, avec trois séparations; on la place dans le tiroir de la cuisine.

2° *Une petite caisse pour les lampes*, où l'on met les mouchettes, deux chiffons, une brosse pour les verres, et un verre de rechange, qu'on doit toujours avoir en réserve, afin de n'être pas obligé de courir en acheter un dans un moment inopportun.

3° *Une cassette à ouvrage* pour les aiguilles, les épingles, le dé, les ciseaux et différentes espèces de fils et de boutons.

4° *Une corbeille pour le tricot*, assez grande pour contenir les aiguilles à tricoter et les bas à raccommoder.

5° *Une corbeille à papier*, afin qu'on ne perde aucun morceau de papier, parce que tout peut être employé pour allumer le poêle, ce qui épargne des petits bois ou des copeaux.

6° *Une corbeille pour les petits restes d'étoffe*, de lin, de coton ou de laine. Les morceaux les plus inutiles en apparence trouvent bien souvent leur emploi pour les raccommodages.

7° *Une corbeille — ou un sac — pour les chiffons et les os.* Il ne faut pas jeter ces débris, mais encore moins les laisser traîner dans les coins. On peut les vendre à un moment

donné, et la maîtresse de maison en retire quelques sous pour sa tirelire.

8° *Une tirelire.* Garder l'argent du ménage simplement dans un tiroir, est du désordre et témoigne du peu de prix qu'on attache à chaque centime. Il faut l'enfermer dans un porte-monnaie ou dans une boîte. Mais, à côté de cela, la maîtresse de maison doit avoir sa tirelire particulière, dans laquelle elle met en réserve tout ce qu'elle a pu épargner sur son argent de semaine, pour se procurer les provisions d'hiver, et surtout les ustensiles de ménage nécessaires.

Lorsqu'une maîtresse de maison aura ainsi, selon nos conseils, assigné à chaque chose sa place déterminée, elle n'aura plus qu'à s'habituer à remettre immédiatement après s'en être servi, « chaque objet à sa place ». L'ordre le plus parfait régnera alors dans l'appartement.

2. Chaque chose en son temps.

Il n'est pas possible de déterminer exactement à l'avance le moment précis de chacune des occupations de la ménagère. Toutefois, il est certaines règles générales qu'il importe de connaître.

En les suivant, la maîtresse de maison trouvera le temps d'accomplir toute sa tâche et de s'accorder aussi le repos qui lui est nécessaire : elle n'oubliera ni ne négligera rien d'important, et ne risquera pas de mécontenter son mari.

La première règle est celle-ci :

1° *Se lever de bonne heure, et ne pas se coucher avant que tous les objets dont on s'est servi pendant le jour soient remis à leur place.*

La paresse de se lever bouleverse tout le travail de la journée; ou il se fait avec trop de hâte et de négligence, ou il ne se fait qu'en partie. Le proverbe : « Les heures du

matin ont de l'or dans la bouche », est vrai pour la maîtresse de maison plus que pour toute autre personne.

2° *Tous les travaux journaliers nécessaires doivent être faits à un moment précis, et ne pas être renvoyés.*

Après le lever, la première chose à faire, c'est d'exposer le lit à l'air; puis vient le déjeuner, le lit à refaire, les souliers à nettoyer, les lampes à arranger, les chambres à balayer et à aérer.

Ces travaux doivent être terminés avant la préparation du repas de midi. Dès qu'on s'est levé de table, il faut laver la vaisselle, balayer et aérer les chambres, afin d'avoir son temps libre jusqu'aux apprêts du repas du soir, pour laver, coudre, tricoter et se livrer à d'autres occupations profitables.

3° *On doit fixer dans chaque semaine des jours précis pour laver, coudre, tricoter et nettoyer.*

Réservons une fois pour toutes le lundi pour laver, le mardi pour sécher, le mercredi pour repasser, le jeudi pour coudre et raccommoder, le vendredi pour coudre, tricoter et ravauder les bas, le samedi pour faire ses achats et nettoyer.

Si on renvoie d'une semaine à l'autre de « faire la lessive », le travail d'une ménagère qui ne peut pas avoir de servante ou d'aide devient trop considérable et tous les autres travaux en souffrent; la conséquence forcée est que le ménage est en désordre. Quand le mari rentre, il trouve partout des cuves, du linge à blanchir, une odeur de savon; puis, son repas n'est pas prêt à temps, ou est mal fait, et le voilà de mauvaise humeur.

Il en est de même si le lundi est gaspillé, et si on ne commence à laver que le mardi, car on manquera de temps pour faire les autres travaux.

On ne doit faire exception aux règles ci-dessus que dans le cas d'absolue nécessité, de maladie par exemple, ou lorsqu'il s'agit du grand nettoyage dont nous avons parlé plus haut.

4° *Il faut faire ses achats et ses commissions à jours fixes et éviter des courses trop fréquentes.*

Avant de sortir, la maîtresse de maison établira la liste complète des achats qu'elle doit faire; de cette manière, elle économisera du temps et s'évitera l'ennui et la fatigue de courses trop nombreuses.

CHAPITRE VI

De la décoration d'une habitation.

L'ordre et la propreté sont sans doute l'ornement le plus nécessaire et le plus important d'une habitation; toutefois, une maîtresse de maison soigneuse tiendra à embellir autant que possible la chambre de ménage et la chambre à coucher. Des parois toutes nues, sans rien pour les égayer, laissent une impression de froideur désagréable, tandis que quelques images bien choisies et disposées avec goût donnent à une chambre un air de confort.

Le plus simple ornement d'une chambre est un joli papier. Il ne coûte pas cher, et sera bien vite posé grâce à l'aide d'un mari complaisant.

Quand les parois sont humides, ou lorsqu'on a des raisons de craindre la vermine, il vaut mieux se borner à blanchir les murs à la chaux.

Quant au choix du papier, nous conseillons un motif

simple sur des couleurs mates. Les couleurs trop vives ou les sujets bariolés ne plaisent plus à la longue et on s'en fatigue.

1° *Pour coller un papier*, voici comment on procède : On cuit une bouillie pas trop épaisse de farine blutée moitié seigle, moitié froment; on enlève les bords des rouleaux, on coupe les bandes du papier de longueur voulue, en ayant soin que les dessins correspondent, puis on enduit chacune d'elles d'une couche égale et pas trop épaisse de colle. Si la paroi a été gypsée, il faut au préalable l'enduire de terre glaise délayée.

Lorsqu'on colle, on commence par fixer la bande de papier en haut; on la laisse pendre pour s'assurer que le dessin correspond bien à celui de la bande voisine, puis on passe une brosse très propre de haut en bas sur la bande tout entière; après quoi on presse avec un grand linge plié, bien lisse.

Nous ne recommandons les papiers dans les chambres à coucher que là où on n'a pas à craindre la vermine.

2° *Conseils pour décorer convenablement une chambre.* Ce qui orne bien les parois, ce sont de bonnes images, pourvu que les sujets soient convenables, et qu'elles ne soient pas en trop grand nombre. En tout état de cause, il faut donner la préférence aux sujets religieux. L'influence que les images pendues au mur exercent sur l'esprit et l'imagination des enfants est plus grande que beaucoup de parents ne le soupçonnent; si eux-mêmes ne sont point scandalisés par les sujets grossièrement sensuels de bon nombre d'images profanes, ils doivent du moins prendre garde à leurs enfants, et ne pas exposer ces images à leur vue. De simples paysages sont, il est vrai, le plus souvent inoffensifs, mais ils ont peu d'influence éducative, tandis que les sujets

religieux laissent dans l'âme de l'enfant une impression profonde et durable, et souvent procurent aux parents, dans les heures d'épreuve, plus d'une consolation et plus d'un encouragement. La figure du Sauveur, ou une scène de sa vie, la photographie des parents et des beaux-parents ne devraient manquer dans la chambre de ménage d'aucune famille chrétienne.

Un rayon à la paroi ou dans un angle, supportant une statuette ou un vase à fleurs, orne également très bien une chambre. De jolis rideaux donnent à l'appartement un air de gaîté et de confort, mais il importe de les placer de façon qu'ils n'empêchent pas d'ouvrir la fenêtre.

Quelques pots de fleurs devant les fenêtres procurent une agréable distraction. Les fleurs sont, dans la nature, ce que sont les étoiles au firmament, les yeux au front d'un enfant bien-aimé; elles ont été créées pour réjouir l'homme. Aussi chaque mère de famille devrait-elle les aimer, les soigner autant que ses moyens et son temps le lui permettent, pour en orner son appartement.

Un gai petit oiseau dans sa cage répand la vie et la joie dans le calme du foyer domestique.

Nous ne conseillons de garder un chien, que si l'on habite une maison pour soi tout seul, ou si, tout au moins, on a une cour. Qu'on n'oublie pas, toutefois, que la garde d'un chien occasionne des dépenses assez fortes.

Le plus bel ornement d'une maison sera toujours la mère de famille elle-même. Tout en vous efforçant, chères lectrices, de tenir votre ménage toujours propre, bien en ordre et bien soigné, n'oubliez pas d'en faire autant pour vous-mêmes. Il est clair que pendant que vous vous livrez à une occupation salissante, vous ne pouvez pas avoir l'air propre, mais qui vous empêche, sitôt votre besogne terminée,

de vous laver bien vite ? N'y manquez jamais. Ne mettez non plus jamais la main à un travail en présence de votre mari dans une tenue négligée ou un demi-costume. Cela ne s'accorde pas avec l'estime dont votre amour pour lui doit être accompagné, et cela lui rend difficile de garder pour vous le respect qu'il vous doit. Si pauvre et si simple que soit votre habillement dans la maison, s'il est propre, sans déchirures ni taches, il sera toujours joli. Apportez donc beaucoup de soin à votre toilette de maison, appliquez-vous à vous maintenir en gaîté et en contentement d'esprit, et vous ne cesserez jamais d'être le plus bel ornement de votre intérieur.

CHAPITRE VII

Le jardin potager et la basse-cour.

De plus en plus on cherche à avoir autour des habitations, même les plus modestes, un petit jardin, dont les produits servent à l'alimentation du ménage. Si exigu que soit ce coin de terre, il peut, lorsqu'il est cultivé avec intelligence, être une ressource précieuse. Il n'est donc pas hors de place de donner ici quelques conseils sur la meilleure manière d'en tirer parti.

Nous ne parlerons, cela va sans dire, que du *jardin potager*. Nous ferons remarquer cependant que la culture de quelques fleurs et plantes d'agrément n'est point un luxe, mais un élément de bien-être et de contentement moral qui n'est pas à dédaigner. Il est rare qu'on trouve du désordre là où les fleurs du jardin témoignent des soins attentifs et intelligents de la ménagère.

Pour avoir un *jardin potager* de rapport, il faut avant tout qu'il soit parfaitement labouré dans toute son étendue et fumé convenablement, sauf dans certaines parties réservées aux pois et aux oignons.

On le divise ensuite en carreaux, autour desquels on réserve une plate-bande pour les fleurs, les plantes d'agrément et les arbustes à petits fruits, tels que groseilliers, framboisiers, etc. [1].

Vers la fin de *Janvier* déjà, si le terrain n'est pas trop humide et si la neige a disparu, on fume et laboure à la bêche les premiers carrés de légumes, dans l'endroit le plus abrité. On sème quelques pois et oignons au pied d'un mur en les abritant pour la nuit.

Dès le mois de *Février*, on sème les pois hâtifs dans un carreau qu'on aura labouré en automne, sans engrais. On plante à fleur de terre, sans engrais également, l'ail et l'échalote. Vers la fin du mois, on sème la laitue à tondre et les épinards. Pour que la germination se fasse plus vite, on plonge les graines dans l'eau tiède plus ou moins longtemps, suivant l'épaisseur du tégument. Certaines graines toutefois, celles à coque tendre, ne supportent pas d'être trempées dans l'eau avant leur mise en terre. Il vaut mieux pendant les premiers jours des semailles les arroser à l'eau tiède.

Si l'on peut avoir une couche, on la garnira de semis précoces : choux-fleurs, choux, salades, tomates.

Là où l'on a des plates-bandes, on les laboure et l'on y sème des bordures variées.

Au mois de *Mars*, on laboure et fume tout le potager. On sème à l'air libre : salades, laitues romaines, carottes,

[1] Nous faisons remarquer que l'époque indiquée pour les divers travaux de jardinage varie, évidemment, beaucoup selon que l'on habite la plaine ou la montagne. Ainsi ce qui peut être fait dans le Vignoble au mois de février, ne peut guère l'être qu'au mois d'avril dans les localités de la Montagne.

chicorées à tondre, persil, cerfeuil, céleri. On plante les oignons et les pommes de terre hâtives, ainsi que les choux printaniers. On arrose largement les semis de choux-fleurs, et l'on couvre dans les nuits froides toutes les plantes délicates. Les arrosages devront avoir lieu de préférence de dix heures du matin à midi, et pas le soir.

Quand vient le mois d'*Avril* et lorsque la végétation s'accentue, on peut continuer à planter les pommes de terre hâtives et à faire des semis. On repique les plants de choux-fleurs en couche ou au pied d'un mur, et on les abrite pour la nuit. Vers la fin du mois, on sème des concombres et des courges, ainsi que le premier carré de haricots.

En *Mai*, on plante les haricots et des choux de toutes espèces; on fait un second semis de pois, et on rame les premiers qu'on attache. On met en place les salades, la laitue, les tomates. On continue les semis de pourpier, de cresson, de cerfeuil, de salades. On arrose largement les fraisiers. On plante les racines rouges pour salade d'hiver, et les carottes demi-longues. On sarcle les plates-bandes, qu'on garnit de fleurs variées.

Au mois de *Juin*, il importe de biner, sarcler, arroser, ratisser les carreaux. On rame les pois aussitôt qu'ils sont levés. On sème les haricots flageolets; on renouvelle les plantations épuisées de salades, laitues, choux-fleurs; on éclaircit les carreaux de jeunes carottes; on récolte les premiers oignons; on pince les melons et les courges, et l'on sème les navets.

C'est en *Juillet* que commencent les récoltes du jardin. On tord les tiges des oignons, on coupe l'ail et l'échalote; on soigne et arrose les chicorées diverses, entre autres la scarole; on lie celles qui blanchissent. On récolte les haricots verts, en ayant soin de ne pas froisser les plantes. Il

est important de ne pas cueillir les haricots et les petits pois par un temps de pluie, car on risque de froisser les plantes, qui se couvrent de taches de rouille, ce qui arrête la végétation. Les premiers cornichons mûrissent, c'est le moment de pincer le bout des branches et d'enlever les fleurs superflues. Il faut de même pincer les tomates, et décharger les plantes trop garnies. On arrose abondamment les courges; on rafraîchit les planches de légumes, céleri, raves, salades de toutes espèces. On sème les derniers pois tardifs, on repique et plante les choux-fleurs tardifs.

Lorsque le mois d'*Août* est là, on peut récolter tous les jours des cornichons, en continuant à bien arroser le carreau. On fera dans ce mois des semis d'épinards, d'oseille, de carottes, de laitues d'hiver, de navets. On mettra en abondance des engrais liquides aux choux, et surtout aux choux-fleurs, et l'on songera à faire provision de légumes pour les conserver. On attachera les scaroles et les chicorées frisées pour qu'elles blanchissent. On plantera de nouveaux carrés de fraisiers.

Avec le mois de *Septembre* commence la récolte des graines, qu'on doit faire par un temps sec, et la préparation des silos et des celliers pour la conservation des légumes d'hiver. On laboure, et au besoin, on fume les carrés libres du potager. On sème des choux rouges, des choux-fleurs demi-durs, des épinards, de la mâche, des laitues. On butte les céleris et les cardons pour les faire blanchir. On effeuille les choux de Bruxelles. On rentre les courges dans un lieu sec et aéré; on sème à l'air libre les derniers radis roses dans un endroit abrité.

Octobre est la saison où l'on renouvelle les bordures d'oseille, et où l'on arrache les betteraves et les pommes de terre. On sème encore des épinards et du cerfeuil. On

soigne l'approvisionnement de légumes à conserver pour l'hiver. Vers la fin du mois, par un temps sec, on récolte les poireaux. On met en place les choux de printemps et les laitues d'hiver. On continue le blanchiment des cardons, céleri, scarole, chicorée frisée. On rentre les choux-raves, les carottes et les navets. Dans les nuits froides on couvre les derniers carreaux à récolter. On démolit les vieilles couches, dont on emploie le terreau pour bonifier quelques carreaux.

Les travaux de *Novembre* sont les suivants : Semer, si l'on habite un climat un peu doux, au pied d'un mur au midi, des pois précoces, des carottes toupies de Hollande, des panais; récolter choux et choux-fleurs, rentrer les chicorées; éclaircir les épinards; mettre en caisse les chicorées dites barbe de capucin, et en faire blanchir à la cave pour l'hiver; continuer les fumures et labours des carrés vacants; monter des couches, y repiquer des plants de choux-fleurs, choux d'York, choux cabus, et laitues d'hiver; garantir, à l'aide de feuilles et de litière, les céleris, scaroles, chicorées, etc., restés en place.

Si la neige est déjà venue en *Décembre*, on en débarrasse les choux de printemps et on les abrite. On repique pour la seconde fois les choux-fleurs sur couche sourde ou dans un endroit bien abrité. On force sous couche tiède des laitues, des radis, des pois nains, des haricots. On fait, quelque part dans le jardin, un grand creux bien sablé intérieurement, pour y conserver des légumes d'hiver : carottes, choux-raves, navets, betteraves, et l'on recouvre le creux avec des planches et des paillassons. Avoir soin de donner de l'air au cellier où sont conservés les légumes d'hiver.

A la montagne, le temps que l'on peut consacrer au jardin n'est guère que de six mois.

A la fin de mars ou au commencement d'avril, quand la neige est partie, on commence à s'occuper des semis de carottes, pois, épinards, persil, céleri, cerfeuil, salade, laitues, chicorée, choux et des plantations d'oignons et d'échalotes.

Les choux sont repiqués fin mai ou commencement de juin, ainsi que les salades, les laitues et les poireaux. On peut planter les pommes de terre hâtives en mai.

Il n'est pas question de tomates à la montagne. Les concombres et les courges ne donnent que déceptions. Certaines années, on obtient des haricots nains dans des endroits bien exposés : ne les semer qu'au commencement de juin.

Par contre, c'est déjà au commencement de juin qu'il faut semer les scaroles et les laitues d'hiver; les navets au mois de juillet, les épinards et le cerfeuil (pour la seconde fois) en septembre.

En octobre, il faut commencer à protéger les plantes délicates, puis tout mettre en cave, et en finir, hélas !

A cet aperçu général de la conduite d'un jardin potager, nous ajouterons quelques indications pour la culture des légumes les plus usuels.

Les *choux* d'abord.

Il est essentiel de les cultiver de façon à varier les récoltes autant que possible. Ainsi, au mois d'avril, on sèmera dans un petit coin bien fermé des choux de Milan, de Bruxelles et des choux-fleurs. Un mois plus tard, on les repiquera sur place, à la distance de 50 à 60 centimètres en tous sens. Une fois cette plantation faite avec soin, on arrose largement, puis quelques jours après, on bine le terrain, afin que les plantes se trouvent toujours dans une terre bien meuble (légère). Si les puces de terre et les vers dévorent les plan-

tes, on arrose avec de l'eau de chaux, dans laquelle on a mis un peu de suie. Si elles sont envahies par les papillons blancs (piérides), qui y déposent leurs œufs, il faut transporter dans leur voisinage immédiat une fourmilière, qui aura bientôt eu raison des chenilles. Lorsqu'on voudra se débarrasser des fourmis, on n'aura qu'à placer près des choux une large pierre plate où les fourmis se rassembleront le matin pour recommencer leur carnage. Quand le moment sera venu, on transportera cette même pierre plus loin, et les fourmis ne tarderont pas à y élire leur nouveau domicile.

Les choux de Bruxelles doivent être pincés à l'extrémité de la tige, au mois de septembre, afin que les petites pommes puissent se développer et être bonnes à récolter en octobre.

Les choux d'hiver à grosses têtes, bons pour la choucroute, les choux rouges, etc., doivent être cueillis avant les premières gelées.

Pour conserver les choux pour l'hiver, on les abrite dans une cave en les couchant avec la racine dans du sable fin, de manière qu'ils se touchent. Si l'on a une grande provision à conserver, il est préférable de creuser un sillon dans une partie abritée du jardin; on enterre la tige et une partie de la pomme, puis on recouvre le tout de paillassons et d'une planche inclinée qui forme un toit protecteur. A la montagne, c'est la cave qui s'impose comme abri.

Quant aux choux-fleurs, il importe de les récolter par un temps sec; on coupe ceux qui sont bien fournis à 15 centimètres au-dessous de la tête, en rasant toutes les feuilles à 10 centimètres de leur naissance. On arrache complètement les choux-fleurs dont les têtes sont à moitié fanées. On porte le tout dans une bonne cave bien éclairée; on suspend aux solives les choux-fleurs prêts à être employés.

On plante dans une caisse remplie de terre humide, ceux qui ont encore leurs racines et on les place dans la partie la mieux éclairée de la cave. Ces choux-fleurs continueront à se développer jusqu'au moment où la première provision sera épuisée.

Les *haricots* doivent être cultivés de la manière suivante :

Il faut labourer le terrain en automne, et y mettre de l'engrais bien consommé. On sème les haricots en touffes à 5 centimètres de profondeur et on en met 6 que l'on dispose en cercle de 30 centimètres de diamètre; on recouvre de terre légère. Sitôt qu'ils sont levés, on les bine pour donner de l'air aux racines, et on rame ceux qui en ont besoin. On attache les rames au sommet, et on les croise l'une sur l'autre. Au moment de la floraison, si l'année est sèche, on arrose un peu pour empêcher la fleur de couler.

Depuis un certain temps la culture des *tomates* s'est beaucoup répandue dans nos contrées. Cette plante est assez délicate, et quand elle est surprise, au moment de la fructification, par des pluies froides ou un mauvais brouillard, le feuillage souffre, les fruits se crevassent, des taches noires se développent avec rapidité et la plante meurt. Ces taches sont de même nature que le *mildiou* de la vigne et doivent être traitées de la même façon, par la *bouillie bordelaise*, qui n'offre d'ailleurs aucun danger.

On pince les plantes fin juillet ou en août, quand les fruits sont bien formés.

La *rhubarbe* est également une plante de plus en plus répandue et appréciée. Elle est d'une grande ressource pour en faire des compotes économiques. Elle demande fort peu de soins, et constitue en même temps un ornement de jardin. L'espèce la plus recommandable est la *rhubarbe cerise*, dont la chair devient rosée à la cuisson.

Indépendamment des légumes, nous conseillons vivement d'utiliser, dans le moindre jardinet, toutes les places en dehors des carreaux, en y plantant des *groseilliers*, des *framboisiers*, des *arbrisseaux de cassis*.

Ces petits fruits, qui ne nécessitent presque aucun soin, sont d'un grand rapport, surtout si l'on observe les précautions ci-dessous :

Enlever toutes les plantes vieilles ou malades ; on reconnaît ces dernières à ce qu'elles ont au pied des champignons et de la mousse. Leurs pousses présentent des places creuses, comme rongées. Les pousses de l'année font défaut, les feuilles sont petites et jaunes, les fruits étiolés. Enlever également les jets trop faibles, rabattre ceux qui sont enchevêtrés ou trop longs.

Tailler par un temps sec et arroser de purin. Diviser les buissons trop fournis, mais entourer d'une bonne couche de terreau les souches transplantées afin qu'elles poussent des racines avant l'hiver.

Quant aux *framboisiers*, dès que le fruit a mûri, la tige qui le portait est devenue inutile, et il faut la couper au ras du sol.

Là où l'espace dont on dispose le permet, on réservera soit une plate-bande, soit un carreau pour des *fraisiers*. Seulement ceux-ci réclament quelques soins.

Dès que vient l'automne, il importe d'enlever aux plantes de fraisiers encore vigoureuses toutes les feuilles jaunes et flétries en les coupant au ras de la tige. Si l'on remarque des plantes faibles, il faut les arracher. Il est élémentaire de couper les fils, mais si ceux-ci portent de jeunes plantes avec de bonnes racines, on les mettra tout de suite dans un carreau bien fumé pour les fortifier.

Une fois le carreau de fraisiers bien nettoyé, on recou-

vrira les intervalles entre les souches d'une mince couche de fumier, et l'on bêchera soigneusement en aspergeant, si possible, d'une couche de cendre et de poussière de chaux. On garnira les places vides de plantes nouvelles, qu'on arrosera convenablement, et quand ces plantes auront poussé des feuilles, on enlèvera les mauvaises herbes à l'entour, on coupera les fils tardifs et l'on arrosera abondamment de purin. Vers la fin d'octobre, on sarclera encore une fois, puis on étendra sur les plantes une couche de fumier pour les préserver du froid.

Basse-cour.

Le complément naturel d'un jardin potager est une petite basse-cour, dans laquelle on élèvera des poules surtout, des canards, des oies, peut-être des dindons et des lapins.

Les *lapins* bien soignés peuvent fournir une alimentation saine et très abondante.

On doit tenir les lapins dans une grande propreté, renouveler souvent les litières, pour qu'elles soient sèches et saines.

On donne la nourriture aux lapins deux fois par jour, le matin et le soir. Elle consiste en épluchures, carottes et choux-raves. Les plantes aromatiques, le persil, les baies de genévrier communiquent à la chair un bon parfum. L'herbe doit, autant que possible, être donnée sèche. Quand le fourrage est sec, on donne à boire aux lapins; mais lorsque l'herbe est fraîche, ou que les lapins mangent dehors, cela n'est pas nécessaire.

Quant au *poulailler*, il doit être également maintenu dans un état de grande propreté, lavé au moins deux fois par an à l'eau presque bouillante, et badigeonné au lait de chaux. Il faut que les perchoirs soient mobiles, afin qu'on

puisse les laver et les racler fréquemment. Lorsqu'ils sont ronds, ils fatiguent les poules, qu'ils privent de sommeil. Il vaut donc mieux qu'ils soient plats, à angles raboteux, et tous à la même hauteur, car les poules aiment toutes à monter au plus haut échelon et se battent pour y arriver.

On donne généralement un coq pour 12 poules; — pour les Brahmas un coq pour 8; — pour les Houdans un coq pour 10; — pour les Plymouths un coq pour 5-6.

Il est essentiel de bien nourrir les poules, surtout quand elles sont enfermées. Le matin, on leur donne tantôt une pâtée de *son bouilli* avec des restes de pain trempés, tantôt du son pétri mélangé avec des pommes de terre écrasées, et les restes des assiettes desservies. A midi, on donnera à picorer du grain : orge, petit blé, criblures, sarrasin, froment, avoine. On maintiendra de l'eau dans un bassin, et l'on répandra dans la basse-cour de la verdure, des feuilles potagères, telles que salade, mouron blanc, ainsi que du sable non tamisé. Ce dernier point est important pour les poules qui ne sortent pas. Les glands sont aussi une nourriture très hygiénique pour la basse-cour. Les dindons et les canards les avalent entiers; pour les poules, on les coupe ou on les concasse. Cette nourriture les fortifie après une ponte abondante. L'orge augmente la ponte; le maïs et d'autres graines, joints à des restes de viande, favorisent l'engraissement.

Les poules qui pondent le plus sont les italiennes pures ou croisées avec d'autres espèces. Toutes ne sont pas également bonnes couveuses, et il importe de les bien choisir. Une poule peut couver de 13 à 15 œufs. Le temps de la couvaison dure trois semaines pour les poules, et quatre semaines pour les canards, oies et dindons. La meilleure époque de l'année pour faire des couvées est le printemps.

La nourriture qui convient le mieux aux jeunes poussins est la graine de millet. Plus tard, on peut leur donner du maïs ou de l'orge égrugé dans du lait.

Une autre bonne manière de les nourrir est la suivante : durant les deux premières semaines on leur donne des œufs durs coupés fin avec de jeunes feuilles d'ortie. Quand les plumes commencent à pousser, on fait un mélange d'ortie et de graines de maïs ou d'orge. Plus tard, ils mangent comme les poules.

Les poules sont très exposées à la vermine, et l'on a différents moyens pour les en débarrasser. Nous en indiquerons quelques-uns.

Le plus simple consiste à badigeonner le poulailler au pétrole, de façon qu'il pénètre dans toutes les fissures du bois, et les interstices des murs. Puis avant d'y laisser rentrer les poules, on les asperge elles-mêmes avec l'insecticide Hopper-Garnier.

Un autre moyen, c'est de saupoudrer de suie les nids où pondent les couveuses, et de badigeonner deux fois chaque année les murs avec un mélange de suie et de chaux vive, ou bien encore de brûler du soufre dans le poulailler bien clos, après en avoir fait sortir les poules.

On recommande aussi de placer le soir une branche d'aulne sur le perchoir. Le lendemain, on la trouve couverte de poux. On brûle cette branche, et on en met une nouvelle, jusqu'à ce que les poules soient nettoyées.

Enfin on peut employer la naphtaline mélangée à du sable fin qu'on répand dans la basse-cour.

Les poules, sans parler d'autres accidents, sont parfois sujettes à une maladie qui s'appelle la *pépie*, et qui consiste en un endurcissement de la langue. Au lieu de les faire souffrir en enlevant la partie cornée, il faut tout simple-

ment dissoudre un peu de chlorate de potasse dans une cuillerée d'eau chaude et en badigeonner l'intérieur du bec. Trois applications de ce traitement, à quelques heures d'intervalle, suffisent ordinairement pour soulager la malade. Il ne reste plus qu'à lui faire avaler un peu de beurre frais.

QUATRIÈME PARTIE

DE L'ALIMENTATION

CHAPITRE PREMIER

Bonne et mauvaise qualité des denrées alimentaires.

L'achat des denrées alimentaires est une des tâches les plus importantes d'une maîtresse de maison. La manière dont elle s'en acquitte a une grande influence sur la santé et sur le bien-être de la famille. Si elle ne fait pas attention à la qualité des denrées qu'elle achète et accepte des marchandises mauvaises ou avariées, il lui sera impossible de préparer des mets sains et appétissants. En outre, elle perdra beaucoup d'argent par le fait que ce qu'elle croyait pouvoir conserver se détériorera et deviendra immangeable.

Il est donc nécessaire qu'une bonne ménagère cherche tout d'abord à acquérir une connaissance suffisante des denrées alimentaires, afin de pouvoir en discerner la qualité et reconnaître, par exemple, les meilleures sortes de pain, de viande, d'épices, etc.

Nous indiquons ci-après les signes auxquels on reconnaît la bonne qualité des principaux objets de consommation.

1. Du pain.

Le pain noir et le pain blanc de farine non blutée sont

plus nourrissants et plus digestifs que le pain de la plus fine farine de froment.

Le pain, quel qu'il soit, doit être bien pétri, ne point présenter d'humidité au couteau, ne pas manquer de sel et n'avoir pas un goût âcre.

Le pain frais est malsain. Toute bonne ménagère achètera son pain à l'avance, et le laissera reposer au moins un jour avant de le couper.

Pour être bon, le pain doit avoir les qualités suivantes : il doit être *bien levé*, léger, et formé en voûte; la *croûte* doit avoir une belle couleur brune, sans taches de brûlure et sans fissures; la *mie* ne doit être ni friable, ni gluante, mais si élastique que la pression du doigt s'y efface d'elle-même; elle ne doit pas renfermer de grumeaux durs ou farineux; les *trous* doivent être petits, égaux et nombreux.

L'*odeur* ne doit rien avoir d'âcre, et le *goût* rien de fade.

2. De la viande.

Lorsqu'elle achète de la viande, une ménagère ne doit pas trop regarder au prix, sinon on lui donnera un morceau si mauvais et si indigeste, où elle trouve tant de rebut, qu'elle aurait beaucoup mieux compris son intérêt en prenant une livre de moins, et en payant un prix plus élevé.

1. *La bonne viande de bœuf* a une couleur fraîche et rouge, des fibres très fines; elle est ferme et grasse et n'a point de mauvaise odeur.

2. *La viande de veau* doit être grasse et blanche. L'âge de la bête est assez indifférent. Toutefois il ne faut pas qu'elle ait été abattue depuis trop peu de temps, sans quoi la viande reste coriace à la cuisson.

3. *La viande de mouton* ne doit pas être trop grasse, mais ferme. La viande de brebis est moins bonne.

4. *Le bon lard* est serré et ferme, d'une couleur rosée et blanche. Le lard, même fumé, doit toujours être blanc; on reconnaît celui qui est rance et vieux à sa couleur jaune quand on le coupe.

Lorsqu'on achète du lard, il faut être très précautionneux et ne pas regarder à une différence de prix de quelques centimes. Le goût du lard trop vieux ou gâté est si mauvais, qu'il infecte tous les aliments auxquels il sert de graisse. Or, comme il est d'un emploi très profitable, et même presque quotidien dans mainte cuisine, il vaut mieux dépenser un peu plus, et ne pas l'acheter par grandes quantités.

5. *Les saucisses au sang et au foie* ne doivent être ni trop molles, ni trop vieilles, ni trop sèches. Les saucisses au sang surtout doivent être très fraîches.

6. *La saucisse à rôtir* ne doit contenir que de la bonne viande, et pas trop de graisse, elle doit être mangée fraîche.

7. *Les pieds et les oreilles de porc* sont excellents pour des soupes aux pommes de terre et aux pois, comme aussi pour les légumes conservés.

8. *Le foie de veau ou de bœuf* est nourrissant et bon, quand il est frais.

3. Des graisses.

1. *Le bon beurre* est ferme, souple, parfaitement pur, d'une couleur jaune égale, et a un bon parfum. On reconnaît le beurre falsifié avec des pommes de terre, de la margarine ou toute autre substance, à son apparence maigre et friable, et au dépôt considérable qu'il laisse quand on le fond.

2. *La graisse de bœuf ou de rognon* doit être ferme et compacte, d'un blanc jaunâtre, et avoir une franche odeur de graisse. La mauvaise graisse est blanche et veinée, souvent tendre, grisâtre, rougeâtre ou verdâtre.

Un bon conseil à suivre, c'est de fondre la graisse soi-même; on est sûr de l'avoir pure, et l'on peut employer les *grabons* dans les légumes ou les soupes.

3. *Le bon saindoux* est gras et tout à fait blanc. Il importe encore plus de le fondre soi-même que la graisse de bœuf.

4. Si l'on emploie de *l'huile* pour cuire, elle doit être absolument claire, et n'avoir aucun mauvais goût; aussi faut-il ne prendre que la meilleure qualité d'huile de navette, d'arachide ou d'olives.

4. Des poissons.

La chair du poisson se putréfie très vite, aussi est-il important de la manger fraîche.

Tous les poissons frais ont les ouïes rouges, la chair blanche et ferme, les yeux et les écailles brillants. Ils sont rigides et ne sentent pas mauvais.

1. *Les bons harengs* ont la chair blanche, ne sont pas trop salés, ont les yeux à fleur de tête, et point d'odeur d'huile de poisson. Les mauvais ont les yeux enfoncés, la chair dure et jaunâtre, et un goût prononcé de sel et d'huile de poisson.

2. *Les harengs saurs* doivent être très fermes et avoir une bonne odeur. Quand ils sont tendres et sentent mauvais, il faut les laisser de côté.

3. *La morue* est plus nourrissante qu'on ne l'admet généralement. La meilleure a une couleur blanchâtre. Il faut se donner la peine de la dessaler; c'est un aliment très sain.

5. Des denrées d'épicerie.

1. *Le café.* C'est d'après les ressources de la famille qu'on se dirigera pour acheter une qualité plus ou moins fine de café.

Il vaut mieux torréfier son café soi-même. En général,

nous conseillons le café vert de Java, à condition qu'il n'ait pas de grains noirs, ni une odeur de moisi.

Si l'on tient à acheter du café torréfié, il faut le choisir en grains roux ou brun clair. Le café brûlé a perdu ses propriétés nutritives et son bon goût, et n'est plus qu'un charbon sans valeur; sa couleur brun-noir lui vient parfois d'une substance nuisible qu'on y a ajoutée. Par raison d'économie, on peut mélanger le café moulu à de la chicorée, du seigle et des glands rôtis, du café de malt que l'on peut moudre soi-même dans le moulin à café; le goût n'en est pas mauvais et ils ne sont pas nuisibles à la santé.

2. *La farine de froment* de bonne qualité est blanche, douce, grasse au toucher, et se forme en boule quand on la presse dans la main. Elle doit avoir une odeur douceâtre qui ne suffoque pas et être peu serrée. Pour savoir si une farine est de bonne ou de mauvaise qualité, il suffit d'en prendre une poignée que l'on pose sur la table : si elle se forme en boule, elle est pure; si elle s'éparpille immédiatement, elle est mélangée de substances étrangères.

Il ne faut jamais acheter de farine de qualité inférieure, attendu que le plus souvent elle n'est faite que des rebuts des autres. La meilleure qualité est celle qui, en définitive, coûte le moins cher.

3. *La farine ou semoule de maïs* doit être jaune ou blanche suivant l'espèce, fraîche à l'odeur, agréable au goût; elle ne se met point en pelote. La mauvaise a un goût amer et suffocant. En été, elle est généralement mauvaise, c'est pourquoi nous ne la recommandons que pour l'hiver, le printemps et l'automne.

4. *La semoule* ne doit pas avoir de grains trop fins. Quand elle est mélangée avec de la poudre d'os, on le reconnaît au dépôt qu'elle laisse lorsqu'on la met tremper dans l'eau

froide. La falsification avec de la chaux se reconnaît à l'écume qu'elle fait lorsqu'on la cuit.

5. *Le gruau d'avoine* doit être frais et blanchâtre et d'un goût agréable. Il ne doit point avoir d'amertume, ce qui est le cas lorsque l'avoine a crû dans un terrain marécageux. On doit préférer celui qui est aplati et grossier. Le bon gruau doit cuire rapidement.

6. *Le meilleur orge mondé* est celui dont les grains, fins ou grossiers, sont le plus possible d'égale épaisseur. Il n'a pas d'odeur forte, et ne doit pas être mélangé de farine.

7. *Le riz* de première qualité a les grains gros et opaques ou transparents suivant la qualité. Pour l'usage ordinaire, les qualités bon marché suffisent, pourvu qu'elles n'aient pas une odeur forte. Ne pas craindre le riz jaunâtre qui, moins mondé que le blanc, n'en est que plus nutritif.

8. *Les pois* de couleur verte ou jaune sont bons, s'ils se laissent cuire aisément. Ils ne doivent pas être piqués des vers, et le grain doit être très dur. Le grain petit est l'indice d'une maturité incomplète.

On ne peut savoir si les pois se laissent cuire facilement qu'en faisant un essai. Car ceux qui, sous la dent, sont cassants au lieu d'être résistants, ne sont pas pour cela nécessairement mauvais et trop vieux. Si, dans le moment de la maturation, il est tombé beaucoup de pluie, ils restent coriaces, alors même qu'ils auraient plus d'une année.

9. *Les haricots blancs* doivent être, le plus possible, d'un blanc pur. Il ne faut pas qu'il s'en trouve beaucoup de rouges ou à moitié pourris. L'espèce la plus grande est la meilleure.

10. *Les lentilles* sont aussi nourrissantes que les pois et les haricots. La bonne espèce est d'un beau jaune clair plutôt ronde et lisse. Les rougeâtres ont plus d'une année

et ne deviennent pas tendres. Les petites, dures et ridées, sont mauvaises. Lorsqu'elles sont attaquées par les charançons, elles sont immangeables.

11. *Les raisins de Corinthe* doivent être noir-bleu, propres, secs, ronds et doux. La mauvaise qualité est rougeâtre, a des grains vieux, malpropres, agglomérés en motte et un goût acide.

12. *Les pruneaux secs* ne doivent être ni trop durs, ni trop tendres. Les petits, humides, acides, vieux, avec une couche de blanc sont mauvais.

13. *Le bon sel* a le grain grossier, blanc, transparent, léger et sec.

14. *Le poivre* est souvent falsifié, et il n'est pas possible de le reconnaître. On doit s'en remettre à la bonne foi du marchand. Il vaut mieux employer le poivre en grains que l'on moud soi-même.

15. *Les noix de muscade* doivent être lourdes et compactes; lisses et grises, à l'extérieur; jaunâtres avec des veines brunes, à l'intérieur.

16. *Le macis* doit être rouge-brun et avoir une bonne odeur. Il faut l'acheter dans son état naturel et pas moulu.

17. *La cannelle* en bâtons longs, minces, à écorce fine, vaut mieux que celle qui est concassée, attendu que cette dernière est souvent falsifiée. Elle doit avoir un goût et un parfum prononcés.

18. Parmi les condiments, il convient de citer encore *l'Arome des potages Maggi*, qui s'emploie dans les potages, bouillons, sauces, légumes, etc. Pour conserver toute la délicatesse de sa saveur, il ne doit être ajouté aux mets qu'au moment de servir.

6. Des légumes.

1. *Les pommes de terre.* Comme elles figurent à peu près tous les jours sur la table, il faut avoir soin de n'en acheter que de bonnes et de saines. Les bonnes pommes de terre sont farineuses, sans rien de savonneux et se cuisent facilement.

Elles ne doivent pas avoir une odeur douceâtre ou de moisissure.

La pelure doit être mince et d'une couleur uniforme, avec de petits creux, pas trop profonds, comme signes de maturité. Coupées crues, on ne doit y remarquer aucune tache brune, ni aucune consistance spongieuse.

A la cuisson, elles doivent donner une fécule abondante, et avoir un goût doux et agréable.

2. *Le chou blanc*, de moyenne grosseur, bien pommé, avec de fines côtes, planté en été, est le meilleur, soit pour la compote, soit pour être mangé frais. Le chou d'hiver n'est pas bon pour la compote.

3. *Le chou rouge*, d'une belle couleur sanguine et de moyenne taille, est le meilleur. Le rose pâle est dégénéré, et le rouge-noir a un goût trop prononcé.

Le chou rouge est facilement gâté par le sel, ce qui amène de la pourriture à l'intérieur, alors même qu'à l'extérieur la tête paraît encore fraîche. Si la tige a perdu sa couleur blanche, on peut être certain que l'intérieur est pourri.

4. *Le chou marcelin* à tête ferme est le meilleur. Le jaune hâtif est bon pour l'usage immédiat. Le vert se prête mieux à être conservé pour l'hiver.

5. *Les épinards* et *l'arroche*, de première et de seconde coupe, avec de jeunes feuilles fraîches, sont les plus tendres.

6. *Les haricots verts*, ainsi que les petits haricots à salade,

doivent être cueillis frais, jeunes et verts. Dès qu'ils sont fanés, ou gros et jaunes, ils ne valent plus rien pour les conserves.

7. *Les gros haricots*, à fine gousse et à forme arrondie, sont très recommandables, l'espèce plus petite l'est moins.

8. *Les jeunes pois* doivent avoir la gousse mince, être tendres et doux au goût.

9. *Les pois mange-tout* se mangent avec les cosses. Les grains doivent être minces et plats.

10. *Les carottes* sont un aliment très sain. Les meilleures sont d'un rouge frais; les jaunes n'ont pas aussi gon boût, mais valent mieux pour être conservées pendant l'hiver; elles sont plus riches en sucre et de ce fait plus nutritives.

11. *Les choux-raves*, de la grosseur du poing, sont en général les plus tendres. Ceux qui sont rabougris, desséchés ou tachés, sont mauvais. Les bons ont un air de fraîcheur; intérieurement ils sont blanc-jaune, sans consistance ligneuse.

12. *Les raves* doivent être lisses et avoir une fine peau, être tendres et juteuses. Celles qui sont amères et cotonneuses ne valent rien.

13. *Les salades*. Nous recommandons les salades à tête, bien pommées, fraîches et tendres, ainsi que la petite salade appelée communément *doucette*. La *dent-de-lion* que l'on cueille au printemps dans les prés est excellente.

14. *Le céleri* à feuilles petites et minces, avec une pomme lisse, épaisse et ronde, et une chair blanche et savoureuse, est avec

15. *Le poireau*, le meilleur assaisonnement des soupes à la viande, aux pommes de terre, aux pois, etc.

Le poireau gagne en blancheur et en qualité à être conservé dans une cave obscure, plutôt que dans un creux.

16. *Les oignons* sont très sains, et forment également un

condiment agréable pour beaucoup de mets. Comme conserves, on achètera des oignons clairs, ou rouge pâle. Les gros oignons en forme de poire ne se gardent pas et pourrissent vite. Les oignons de Hollande, d'un blanc d'argent, se conservent bien.

17. *Les meilleurs concombres* pour la salade ou pour conserves sont ceux qui ont une écorce verte, sans taches noires. Il faut qu'ils soient si frais et si cassants, qu'ils se brisent à une légère flexion, et qu'ils aient une chair transparente, sans goût amer. Ceux qui sont mous, tachés et rabougris sont mauvais.

CHAPITRE II

Du choix des aliments pour le repas.

La faim et la fatigue sont l'indice que notre sang a perdu une partie de sa force et de sa chaleur. Une nourriture normale doit, par conséquent, rendre au sang ce qu'il a perdu; or les aliments renferment d'une part ce qu'il faut pour le nourrir, d'autre part ce qu'il faut pour le réchauffer, mais cela à des degrés très différents.

Quelques-uns de nos aliments usuels, comme la graisse et le lard, réchauffent le sang, mais ne renferment presque rien pour le nourrir tandis que d'autres, comme les fèves et autres légumineuses et la viande, contiennent une grande quantité de substances nutritives.

Une bonne ménagère doit, par conséquent, connaître la valeur nutritive des aliments les plus en usage, savoir quels sont ceux qui nourrissent et réchauffent le sang, et ceux qui réclament un supplément de matières nutritives.

Classification des aliments.

a) *Aliments renfermant beaucoup de substances nutritives :*

1. Les légumes à gousse ou légumineuses : haricots, pois, lentilles et fèves.
2. La viande.
3. Les œufs : cuits et omelettes.
4. Le pain et les mets à la farine non blutée.
5. Le riz, les pâtes, les macaronis, etc.
6. Le fromage.
7. Des boissons : le lait et le chocolat.

b) *Aliments contenant peu de substances nutritives :*

1. Les pommes de terre et les carottes.
2. Les raves et les choux-raves.
3. Des fruits : les pommes, les poires, les pruneaux, les cerises.
4. Les légumes : les choux frais ou en compote, les épinards, les laitues, les chicorées, etc.
5. De toutes les boissons renfermant de l'alcool, la bière seule est légèrement nutritive. Les autres, vin ou eau-de-vie, ne le sont pas du tout. Elles excitent momentanément, mais ne nourrissent pas davantage qu'un coup de fouet ne nourrit un cheval !

Bien que les aliments classés sous lettre *b* ne renferment que peu de matières proprement nutritives pour le sang, ils ne sont néanmoins pas superflus, au contraire. Les graisses, comme le beurre, le saindoux, le lard, n'ont pas plus de vertu nutritive, mais elles nous sont indispensables, parce qu'elles donnent au sang le degré de chaleur nécessaire, et rendent les aliments plus digestifs.

Pris seuls, les aliments qui ont peu de puissance nutri-

tive ne suffisent pas pour constituer un repas rationnel. Il faut leur adjoindre des substances plus énergiques. Si l'on n'ajoute pas aux pommes de terre, aux raves ou aux carottes, des fèves ou de la viande, de très grosses rations sont nécessaires pour se rassasier, et la faim revient bien vite; leur bon marché n'est par conséquent qu'une illusion. La ménagère qui veut préparer à sa famille une nourriture saine et fortifiante doit donc *s'entendre à la composition d'un repas.* Si elle sert des aliments peu nutritifs, elle y ajoutera des œufs, ou de la viande, ou d'autres mets fortifiants.

Si les ressources du ménage ne lui permettent pas de cuire souvent de la viande, elle composera les repas surtout de légumineuses et de farineux. C'est, du reste, une erreur de croire qu'il n'y a pas d'alimentation substantielle sans viande. Le riz et le pain sont très nutritifs et donnent une force suffisante pour le travail. Bien des peuples ne mangent pas autre chose. En outre, il est toujours possible de compléter un aliment par l'adjonction d'une des substances suivantes : lait, œufs, fromage.

CHAPITRE III

Manières d'apprêter les mets.

Conditions préliminaires pour faire une bonne cuisine.

1. Qualités requises de la cuisinière.

Une maîtresse de maison qui veut faire une bonne cuisine, doit être *propre, réfléchie, soigneuse, attentive et calme.*

La *propreté,* qui doit d'ailleurs régner dans toute la maison, est tout spécialement indispensable dans la cuisine.

Non seulement les ustensiles doivent être parfaitement nets, mais la cuisinière doit tenir à une grande propreté sur sa personne. Elle doit avoir les cheveux lissés et en ordre, les vêtements et les mains toujours propres. Il faut qu'elle ait toujours à sa portée une aiguière et un linge, car on ne se livre pas aux multiples travaux d'un ménage sans se salir. Rien ne serait moins appétissant que de voir des mains sales découper la viande, ou préparer des légumes.

La *réflexion* n'est pas moins nécessaire que la propreté. Une cuisinière doit avoir sa tête bien à elle, et *faire sa besogne sans étourderie.* Chaque inadvertance enlève aux mets une partie de leur saveur, et souvent coûte fort cher.

La cuisinière doit savoir d'avance *ce qu'elle cuira,* et *comment elle l'apprêtera.* Qu'elle se fasse donc un programme pour toute la semaine. Les indications contenues dans le chapitre II lui faciliteront sa tâche. Si elle ne se rappelle plus bien quels mets il vaut mieux qu'elle prépare, elle n'a qu'à prendre son *Bonheur domestique.* En consultant le chapitre des recettes, elle économisera beaucoup de temps, sa besogne ira plus facilement, ses repas seront meilleurs.

Le *soin dans la préparation des mets* est également une chose nécessaire, et doit s'étendre à tous les détails, même les plus petits. Le légume sera proprement épluché, les pommes de terre soigneusement pelées, la viande préparée avec attention, les suppléments à mettre dans la soupe, les épices à ajouter aux mets, répartis avec intelligence. Toute négligence se paie cher.

Il faut donc apporter à toute opération culinaire *une attention* que rien ne distrait. La cuisinière doit surveiller son feu pour le régler, sa viande ou sa soupe pour les cuire à point, ses légumes pour qu'ils ne se dessèchent pas, etc.... Si, pendant qu'elle prépare un repas, elle se livre à d'autres

occupations, telles que le nettoyage, la couture ou la lecture, elle peut s'attendre à toutes sortes de désagréments.

Avant tout, qu'elle ne mette pas de *précipitation* à son ouvrage. C'est ainsi que le plus souvent on gâte tout. Quand on a gaspillé son temps à bavarder ou à flâner, et que l'heure du dîner approche, vite on fait un trop gros feu, et les mets s'en ressentent. Cela ne doit pas être. Préparés trop hâtivement, les aliments deviennent mauvais et souvent indigestes. Il faut donc qu'une cuisinière prenne le temps nécessaire, et fasse son ouvrage tranquillement.

2. Du feu et de l'eau.

Pour cuire bien et à bon compte, la condition la plus importante est de savoir *régler son feu*. Dans la plupart des maisons on le fait beaucoup trop fort; de là, des mets gâtés, et, au bout de l'année, une grosse somme mal dépensée. Rien ne coûte plus que le combustible, et toute la chaleur inutilement produite est de l'argent jeté par la fenêtre.

Par pure ignorance, la plupart des femmes, pour aller vite en besogne, allument un feu « d'enfer »; une chaleur de 100° C. est bien suffisante. Au delà, c'est du calorique perdu.

En effet, l'eau commence à bouillir à 100°, et une marmite ordinaire n'atteindra jamais un degré plus élevé. Toute chaleur plus forte passe en vapeur et se perd, sans compter que la vapeur entraîne avec elle une partie des substances nutritives des aliments. Or, presque tous les mets sans exception se cuisant avec plus ou moins d'eau, on n'a pas besoin de plus de feu qu'il n'en faut pour maintenir l'eau en ébullition. Si, lorsque l'on cuit de la viande ou des légumes, on veut obtenir une grande chaleur, il faut, non pas renforcer le feu, mais bien couvrir la marmite afin que la vapeur ne

s'échappe pas, car c'est précisément la vapeur qui produit l'accroissement de calorique nécessaire.

Un feu *modéré* est donc ce qui vaut le mieux pour tous les cas. Les aliments gagnent à être cuits lentement, à feu doux. Chacun d'eux demande, pour être cuit à point, un temps déterminé qu'il n'y a pas moyen de raccourcir par une cuisson forcée. Le plus mauvais résultat d'un feu trop fort, c'est de *brûler les mets.* Voilà donc non seulement un repas gâté, mais de l'argent perdu. S'il arrive par malheur qu'un mets brûle, on enlèvera vite le couvercle et l'on versera le contenu de la marmite ou du pot, dans un ustensile propre, mais sans remuer. Ce qui restera dans le vase, même la sauce, devra être jeté, le mets, mis dans un nouvel ustensile, est recuit avec une autre sauce.

Une seconde condition essentielle pour faire une bonne cuisine, c'est un *emploi judicieux de l'eau.* L'eau bonne à boire n'est point pour cela propre à la cuisson des mets. Plus elle est agréable à boire, c'est-à-dire plus elle est dure, moins elle est bonne pour cuire. L'eau dure renferme trop de calcaire. On le reconnaît au fait que le savon ne s'y dissout pas, mais s'y coagule en flocons durs. Les pois ne se cuisent pas suffisamment dans l'eau trop calcaire.

On peut toutefois rendre l'eau dure de fontaine propre à la cuisine en y mêlant un peu de soude, ou du bicarbonate de soude.

Il est donc important d'observer la nature du puits où l'on prend l'eau. Il en est peu qui soient alimentés par des sources. La plupart ne renferment que de l'eau souterraine qui s'assimile les propriétés de ce qui l'entoure ; l'eau des citernes est souvent nuisible à la santé, et la cause de maladies infectieuses.

Est *mauvaise* toute eau de puits qui a un arrière-goût ou

qui se trouble et dépose, ou à la surface de laquelle se jouent les couleurs du prisme, ou qui laisse dans les ustensiles un enduit noirâtre, ou qui a une odeur de pourri.

Dès que l'eau est contaminée, il faut curer les puits, et jusqu'à ce que cela ait eu lieu, *améliorer la mauvaise eau* en la faisant bouillir. Cette précaution est absolument nécessaire pour les malades, surtout pour les malades de la fièvre. L'eau qui a bouilli est fade, on lui rend sa saveur en la battant comme on bat des blancs d'œufs en neige.

Un autre moyen, c'est de filtrer l'eau. On prend pour cela un grand tamis percé de trous très fins; on le charge d'une couche de poudre de charbon de bois pilé fin, de l'épaisseur de trois doigts, et on laisse l'eau passer au travers.

On peut également purifier l'eau en jetant dans le seau des copeaux de bois de chêne.

3. Ustensiles indispensables dans la cuisine.

Une bonne ménagère aura soin, suivant ses moyens, de ne pas se laisser manquer des ustensiles de cuisine nécessaires; pour se les procurer, elle économisera sur des choses moins essentielles. Si elle est soigneuse, elle en aura pour longtemps à une première dépense.

Dans ses achats, elle regardera à la solidité et à la commodité des objets.

Pour cuire les *pommes de terre et les légumes* et pour *rôtir la viande*, on prendra des *casseroles en fer ou en fonte*. On peut employer aussi des casseroles émaillées à l'intérieur. Cet émail ne dure sans doute pas aussi longtemps que la casserole elle-même, mais on peut toujours employer celle-ci quand même.

Pour cuire des soupes et *faire bouillir des légumes*, nous recommandons une haute marmite *de fer battu étamé* ou

mieux d'*aluminium renforcé;* on en a de toutes dimensions. Les marmites en fer qui ne sont pas employées journellement doivent être frottées avec une croûte de lard, afin d'éviter la rouille.

Pour remuer pendant la cuisson, il faut dans toute cuisine avoir à sa portée *une cuiller en fer*. Celles en étain peuvent devenir nuisible par l'usure, lorsqu'on remue certaines substances, par exemple de la graisse chaude.

Les ustensiles en terre sautent fréquemment sur un grand feu. Pour les rendre plus résistants et leur enlever la mauvaise odeur qu'ils ont parfois, on les trempe pendant deux jours dans de l'eau froide, puis on les expose remplis d'eau, pendant trois jours sur un feu doux, de sorte que l'eau s'échauffe, mais sans bouillir.

On reconnaît les bons ustensiles de terre à leur son clair et à leur légèreté. Les mauvais sont lourds, et leur vernis renferme parfois des substances vénéneuses. Aussi ne doit-on jamais y laisser séjourner des aliments.

Pour cuire le lait, on emploiera les casseroles émaillées ou les casseroles jaunes, qu'on lavera avec soin, car le lait prend facilement un mauvais goût.

4. Emploi de la graisse.

Savoir bien employer la graisse, est en cuisine un des points les plus importants. Non seulement le bon goût des mets en dépend, mais en grande partie leur digestibilité, et l'on peut y épargner ou y dépenser mal à propos beaucoup d'argent.

Bien des ménagères emploient *beaucoup trop* de graisse, parce qu'elles se figurent, comme leurs maris, que plus un aliment est gras, plus il est nourrissant; c'est une grande erreur. Sans graisse, les mets n'auraient pas de goût, c'est

vrai, et pas de propriétés nutritives suffisantes, mais il arrive souvent qu'ils sont trop gras, et par conséquent nuisibles à la santé.

Il est préférable que la ménagère *fonde elle-même le saindoux* (graisse de rognons). Elle sera sûre de l'avoir pur et pourra en employer les *grabons* dans des légumes ou des pommes de terre rôties.

Avant de fondre le saindoux, on le met tremper un jour dans de l'eau fraîche, puis on le coupe en petits carrelets, qu'on fond après y avoir ajouté une petite tasse d'eau ou de lait. Quand les carrelets commencent à brunir, on les écrase avec le revers d'une cuiller en fer contre les parois de la marmite, et on les retire.

Le saindoux de porc se prépare de la même manière que la graisse de rognons; on peut aussi mélanger le saindoux de porc et la graisse de rognons.

Pour fondre le lard, on prend une poêle un peu profonde ou une marmite, on coupe le lard soit en tranches très minces, soit en carrelets comme la graisse de rognons. On fait un feu modéré, afin que la graisse ne s'évapore pas trop, et que ce qui reste ne prenne pas un goût de brûlé. Il en est de même, quand on fond de la graisse de bœuf ou de porc.

La *graisse de rognons* convient pour les pommes de terre, la soupe aux pommes de terre, les pommes de terre en sauce, la soupe à l'orge avec des herbes, la soupe aux légumes, les choux frais et les bettes, les raves blanches, les choux-raves, les haricots et autres légumes, à condition d'ajouter, quand le légume est cuit, quelques petits morceaux de beurre frais, ce qui lui donne un goût plus fin.

La *graisse de mouton* n'est bonne que pour les raves blanches, et additionnée de saindoux, pour les légumes en compote.

Le *lard* s'emploie pour cuire tous les légumes frais ou conservés; on l'emploie en carrelets avec les carottes fraîches, les choux-raves, les choux frais et les bettes; en tranches avec le rôti de veau, de bœuf ou de mouton, le foie et la volaille.

5. Manière de fondre le beurre.

Choisissez les deux saisons convenables pour obtenir du beurre gras et frais, c'est-à-dire fin mai pour une petite provision d'été et fin septembre pour la provision d'hiver. Le beurre est une graisse coûteuse, c'est aussi la meilleure et celle qui se digère le plus facilement.

Pour le fondre, on le met dans une marmite en fer assez grande et sur un feux doux; quand il commence à cuire, il faut veiller à ce qu'il ne se répande pas en dehors; après la troisième montée, le lait de beurre doit descendre au fond de la marmite; aussitôt que le déchet nommé *cuiture* ou vulgairement *cramache* du beurre prend une couleur jaune doré, il faut enlever la marmite du feu et laisser reposer la graisse qui deviendra limpide. On la puisera doucement pour la mettre dans un grand pot en terre et on la battra de temps en temps avec une palette en bois pour que le beurre soit homogène et non en petits grains. Quand le beurre est froid et ferme, couvrir le pot et le tenir dans un endroit frais et sec.

6. Graisse dite de ménage (économique).

On peut, par économie, employer la graisse de ménage pour remplacer le beurre. On fait un mélange de moitié de graisse de bœuf (belle graisse de rognons) et moitié de beurre. Comme la graisse de bœuf est assez dure à fondre, on la met d'abord sur un feu doux avec du lait (un demi-

litre pour deux kilos et demi); quand elle est bien fondue et que les grabons sont d'un beau jaune, on la passe. On remet la graisse sur le feu et on y ajoute le beurre; on fait cuire jusqu'à ce que le résidu tombe au fond de la marmite et qu'il soit coloré légèrement. On enlève la marmite et, quand la graisse est bien limpide et que toutes les impuretés se sont déposées au fond, on puise doucement la graisse pour la mettre dans un pot en terre vernissé ou en grès. On peut mélanger aussi du saindoux et du beurre soit par parties égales, soit, ce qui est plus économique, dans la proportion de trois quarts de saindoux pour un quart de beurre. Avec la graisse de ménage on peut préparer tous les mets : soupes, viandes, et pâtisseries. Toutefois pour les fritures l'huile d'arachide est préférable.

7. Manière de torréfier le café.

Autrefois chacun torréfiait son café pour en avoir du bon, mais, de nos jours, rares sont les personnes qui se livrent encore à ce travail, car on trouve dans chaque épicerie du café rôti fraîchement, vu que chaque grand magasin a sa rôtisserie.

Les personnes qui torréfient leur café, commencent par enlever tous les grains mauvais ou pourris, et toutes les petites pierres; les premiers rendent le café imbuvable, les seconds abîment le moulin.

Pour torréfier le café, il faut beaucoup d'attention et une main alerte. Les grains enfermés dans une rôtissoire en fer bien fermée (brûleur), sont exposés à un feu doux, et constamment remués. Le brûleur ne doit être rempli qu'à moitié afin que les grains puissent être bien secoués, sinon ils ne se rôtissent pas à point. Dès que les grains commencent à craqueter, on enlève le brûleur du feu, et on le laisse

refroidir tout en remuant. On le remet sur le feu, et on l'enlève encore une fois avant que le café soit à point; ces refroidissements successifs laissent échapper les huiles empyreumatiques, tandis que les essences odorantes restent et donnent au café son arome.

Les grains doivent être d'un brun doré.

On conserve le café dans une boîte de fer-blanc, munie d'un couvercle qui ferme bien.

Pour le préparer on le moud fin.

8. Manière de peler les pommes de terre et de nettoyer les légumes.

On pèle les *pommes de terre* avec un couteau biene ffilé aussi fin que possible ou un couteau dit économique; on enlève soigneusement les yeux, ainsi que les taches et tout ce qui est endommagé. Sitôt pelées, on les met dans l'eau fraîche, afin qu'elles conservent leur belle apparence.

Toutes les *racines* doivent être vigoureusement *lavées* avant d'être apprêtées, sinon on a beaucoup de peine à les nettoyer après coup. On coupe les raves, les carottes et les choux-raves, après les avoir pelés et lavés, en rondelles, ensuite en losanges, ce qui leur donne meilleure apparence et les rend plus tendres, et on évite de les passer encore une fois à l'eau. Les racines que l'on désire préparer en sauce, doivent être blanchies entières et coupées en rondelles au moment d'être mélangées à la sauce, afin de leur conserver les sels minéraux et le sucre qu'elles contiennent.

Les *légumes en feuilles* : épinards, choux verts, choux frisés doivent également, avant d'être coupés, être lavés dans un seau, à cause des impuretés et du sable qu'ils contiennent.

Pour gagner du temps, on peut déjà nettoyer et préparer

la plupart des légumes la veille, mais alors il faut les laisser sécher jusqu'au moment de les cuire.

9. Manière de conserver les légumes d'hiver.

On peut employer pour cela des tonneaux à vin que l'on aura soigneusement lavés à l'eau bouillante et séchés au soleil.

Une fois le légume bien pressé, on le recouvre d'un linge blanc, très propre, que l'on charge de planchettes et de grosses pierres, ce qui a pour effet de faire monter le jus. Ce jus sert à maintenir la conserve. On devra donc ajouter de l'eau au fur et à mesure qu'il diminue.

Au commencement il faut nettoyer le tonneau tous les huit jours; plus tard, chaque fois que l'on prend du légume. On enlève d'abord les pierres et les planchettes, puis on attend que le jus soit rentré dans la masse; on enlève alors toutes les parties molles ou pourries; surtout dans les bords. On prend le légume uniformément sur toute la surface, pour éviter qu'il s'y produise des creux.

On lave ensuite la partie du tonneau qui se trouve vide, on remet le linge en place après l'avoir trempé dans de l'eau propre, ainsi que les planchettes qu'on aura rincées, et on recouvre le tout avec les pierres. Une conserve soignée de cette manière ne prend point d'odeur et garde son bon goût.

a) *Conserves de haricots.*

Après que les haricots ont été effilés et lavés, on les fait bouillir en leur donnant 2-3 ondes et on les étale sur des draps ou des planches propres, pour les faire sécher.

On les presse avec la main dans un tonneau et pour le reste on procède comme il a été dit plus haut. Lorsque les haricots sont chargés de leurs poids, on les recouvre d'eau

salée froide dans la proportion d'un litre d'eau pour 100 grammes de sel.

On peut aussi conserver les haricots crus. Après les avoir effilés, on les sale et on les presse dans un tonneau. Pour cinquante kilos de haricots, il faut sept à huit livres de sel. On peut attendre trois ou quatre semaines avant de nettoyer le tonneau pour la première fois.

b) *Choucroute.*

On coupe les choux longs et fins, on les sale légèrement et on les met en tonneau. Des grains de genièvre frais et de poivre y vont très bien.

c) *Compote de raves.*

Après avoir lavé et pelé les raves, on les coupe en bandes, et sans les saler on les met en tonneau en les tassant fortement.

d) *Pruneaux à l'aigre-doux.*

On prend de beaux pruneaux lisses, bien mûrs. On les essuie avec un linge propre, pour les rendre brillants, et on les pique plusieurs fois avec une épingle. On peut laisser les queues après les avoir raccourcies.

On cuit ensuite dans une casserole émaillée du bon vinaigre avec du sucre, quelques bâtons de cannelle et des clous de girofle; on met un certain nombre de pruneaux qu'on laisse cuire pendant quelques minutes.

Aussitôt que la peau d'un pruneau commence à éclater, on les retire avec une écumoire et on les refroidit sur un plat. On continue ainsi jusqu'à ce qu'ils soient tous cuits. Une fois refroidis, les pruneaux sont placés dans un pot de terre rincé à l'eau chaude, ou dans des verres, et on les arrose avec le vinaigre préparé à froid.

Pour cinq livres de pruneaux, on utilise environ trois quarts à un litre de vinaigre, un kilo de sucre, dix grammes de clous de girofle et quelques bâtons de cannelle.

CHAPITRE IV

Recettes de cuisines.

Nous donnons ci-après un certain nombre de recettes pour préparer des mets simples et nourrissants, tout en variant les menus, car la monotonie dans la cuisine non seulement fatigue, mais peut être préjudiciable à la santé.

Ces recettes ne remplacent pas un livre de cuisine plus complet que la ménagère fera bien de se procurer. Elles suffisent pour l'ordinaire d'une famille de travailleurs ou de petits bourgeois et se prêtent à toutes modifications nécessitées par les conditions pécuniaires d'un ménage.

Elles sont toutes calculées pour un ménage de quatre à six personnes. Il sera facile à toute ménagère intelligente de se diriger d'après elles, pour augmenter ou diminuer les proportions suivant le nombre de bouches qu'elle aura à nourrir.

SOUPES

Les soupes sont une grande ressource dans nos ménages, mais elles demandent à être préparées avec soin et cuites suffisamment, surtout les soupes aux légumes. Une soupe mal faite est toujours trop chère. Nous avons deux catégories de soupes. Les soupes vite faites, et celles qui demandent une cuisson lente.

Parmi les premières signalons les « Potages à la minute,

Maggi ». Chaque tablette permet de préparer en quelques minutes, avec de l'eau seulement, deux portions de potage. La liste des variétés que l'on peut trouver dans toutes les bonnes épiceries est longue et peut être demandée dans chaque magasin.

Avant de préparer une soupe Maggi, consulter soigneusement la recette qui se trouve sur chaque paquet en augmentant le temps de cuisson plutôt que de le diminuer.

I. Soupes vite faites.

SOUPE A LA FARINE BLANCHE.

100 gr. beurre; 100 gr. farine; 50 gr. fromage.

Faire fondre le beurre, ajouter la farine, bien la remuer dans le beurre, sans la laisser roussir, verser deux litres d'eau chaude, sel, muscade. Laisser cuire un quart d'heure, puis dresser dans la soupière avec pain et fromage.

SOUPE A LA FARINE GRILLÉE.

100 gr. beurre; 100 gr. farine; 50 gr. fromage râpé; oignons.

Mettre fondre le beurre; lorsqu'il est très chaud, ajouter la farine et remuer jusqu'à ce qu'elle soit de belle couleur dorée, puis l'oignon haché; on remue encore une ou deux minutes. Verser deux litres d'eau chaude, laisser cuire encore une bonne demi-heure et dresser dans la soupière avec pain et fromage.

SOUPE RIZ-JULIENNE.

Poireaux; graisse; riz; fromage; chou, etc.

Hacher un gros oignon, un morceau de chou, du céleri, une ou deux petites carottes; faire revenir ces légumes dans la graisse, ajouter deux litres d'eau chaude, cuire un

quart d'heure, mettre une ou deux poignées de riz, laisser cuire une demi-heure au moins. On peut y joindre sur table du fromage râpé.

SOUPE AUX HERBETTES.

Herbettes; 1 cuillerée de beurre; 1 cuillerée de farine; 1/2 tasse de lait; 1 œuf.

Hacher fin une bonne poignée d'herbettes, cerfeuil, persil, ciboulettes, petites laitues, les faire revenir dans le beurre, les saupoudrer de farine, verser doucement en remuant un litre et demi d'eau chaude, un peu de lait, cuire à peine un quart d'heure sur un petit feu, et au moment de servir, délayer dans le fond de la soupière un jaune d'œuf avec un peu de lait, et de muscade, ajouter quelques tranches de pain coupé mince.

SOUPE AU RIZ ET AUX LENTILLES.

Oignons; 50 gr. riz; graisse; 75 gr. lentilles.

Mettre roussir dans votre graisse de l'oignon haché fin, ajouter deux litres d'eau et, quand celle-ci bout, le riz et la farine de lentilles délayée avant à l'eau froide. Cuire quarante minutes. Dresser sur des croûtons rôtis.

SOUPE AUX PAINS ET POIREAUX.

1 cuillerée beurre; 4-5 poireaux; 75 gr. pain.

Couper menu des têtes de poireaux, y joindre des carrelets de pain, les roussir dans la graisse, ajouter deux litres d'eau chaude, cuire une demi-heure.

SOUPE VELOURS.

75 gr. farine; une tasse de lait; un œuf; une cuillerée de beurre.

Mettre sur le feu deux litres d'eau avec sel; quand l'eau bout, y joindre la farine, l'œuf et le lait que vous avez débattus ensemble; remuer sans cesse sans laisser cuire; quand elle est bien liée, verser dans la soupière sur des croûtons de pain roussis dans le beurre.

PANADE ÉCONOMIQUE.

1/2 litre de lait; 100-120 gr. pain; 1-2 cuillerées beurre.

Mettre le pain cassé en petits morceaux, griller dans le beurre et remuer vivement pendant trois ou quatre minutes, ajouter deux litres d'eau, un demi-litre de lait, du sel, laisser cuire encore pendant dix minutes et servir; avoir soin pendant la cuisson de remuer la panade de temps en temps.

SOUPE A L'OSEILLE.

Beurre; oseille; 1 cuillerée farine; 1/2 tasse de lait; 1 œuf.

Prendre une bonne poignée d'oseille, enlever les tiges, la laver, la hacher grossièrement, la passer dans votre beurre fondu jusqu'à ce qu'elle perde toute son humidité, la saupoudrer de farine, bien remuer le tout, ajouter deux litres d'eau chaude, sel, laisser cuire pendant dix minutes, et lier avec un œuf et du lait au moment de dresser dans la soupière.

SOUPE A LA SEMOULE.

Lait; 1 cuillerée de beurre; 100 gr. semoule.

Un litre et demi d'eau, un demi-litre de lait, vingt-cinq grammes de beurre, une pincée de sel; mettre le tout dans une casserole sur le feu; au moment de l'ébullition, ajouter la semoule en remuant un instant, laisser cuire quinze minutes; au moment de servir, joindre vingt-cinq grammes de beurre sans laisser bouillir.

SOUPE AUX VERMICELLES.

Se prépare de la même manière.

SOUPE AU LAIT.

1 $^1/_2$ litre de lait; 100-150 gr. pain; 1 œuf.

Mettre un demi-litre d'eau sur le feu; y joindre un litre et demi de lait, avec sel, faire cuire un instant, verser dans la soupière sur de minces tranches de pain grillé, lier avec un œuf.

II. Soupes plus longues à cuire.

SOUPE AUX POMMES DE TERRE ET AUX LÉGUMES.

Légumes; graisse; pommes de terre.

Laver et couper un petit chou, trois carottes, une rave, quelques poireaux, une laitue, une branche de céleri. Mettre fondre dans la marmite un peu de graisse, y passer un instant les légumes préparés, ajouter trois litres d'eau et, quand celle-ci bout, y jeter quelques pommes de terre crues, coupées en morceaux; laisser cuire une heure et demie, saler à volonté. Un morceau de lard maigre peut se cuire dans cette soupe, il faut alors mettre très peu de sel.

SOUPES AUX LÉGUMES SECS.

On fait d'excellentes soupes économiques, nourrissantes et fortifiantes, avec les pois, les fèves, les lentilles, les haricots, ainsi qu'avec l'orge et le gruau d'avoine. Mais ayant besoin d'être cuites longtemps, elles sont surtout profitables en hiver, lorsqu'on peut les cuire sur le fourneau qui sert à chauffer l'appartement. Il est en tout cas nécessaire de mettre tremper tous ces légumes la veille, de préférence dans de l'eau tiède. Ces soupes peuvent être variées à l'infini, soit en ajoutant, lorsqu'elles sont presque cuites, une poignée de riz, soit en y mélangeant d'autres légumes.

SOUPE AUX POIS.

Pied de porc; 1 livre pois; un bouquet garni.

Mettre cuire le pied de porc, le bouquet et les pois dans quatre litres d'eau pendant quatre à cinq heures, saler légèrement.

SOUPE AU GRUAU D'AVOINE.

1/2 livre gruau; jarret de veau; un bouquet garni.

Mettre 250 grammes de gruau, une cuillerée de sel avec quatre litres d'eau froide et un jarret de veau, laisser cuire deux heures en remuant souvent, et, au fur et à mesure que la soupe s'épaissit, l'allonger avec de l'eau. Au moment de servir, passer le gruau et dresser la soupe sur des tranches de pain. Le jarret de veau rend cette soupe moelleuse et rafraîchissante. On peut utiliser le gruau qui reste en le cuisant encore une fois le lendemain avec quelques pommes de terre ou du riz.

REMARQUE : Si la soupe cuit dans une marmite en fonte, la saler en la dressant.

SOUPE A L'ORGE.

1/2 livre d'orge; chou ou autres légumes; 1 livre pommes de terre; beurre.

Mettre dans une marmite en terre ou émaillée cinq litres d'eau froide, du sel, l'orge, le chou coupé en quatre, les pommes de terre coupées en morceaux, laisser cuire trois ou quatre heures. On peut aussi faire cette soupe en mettant moitié orge et moitié riz.

SOUPE AU RIZ.

125 gr. riz; oignons; beurre.

Trier et laver 125 grammes de riz, le mettre dans la marmite avec deux à trois litres d'eau et du sel. Laisser cuire

une heure et faire jaunir légèrement votre oignon haché, avant de le mettre dans la soupe.

SOUPE AU RIZ, AUTRE MANIÈRE.

1 livre tomates; 125 gr. riz; 50 gr. beurre.

Mettre votre beurre dans la marmite; y joindre vos tomates bien lavées et partagées en quatre, laisser cuire *doucement* avec un peu de sel et poivre jusqu'à ce qu'elles soient bien faites, les passer et remettre sur le feu avec le riz et deux litres et demi d'eau chaude, cuire une heure.

SOUPE AUX HARICOTS BLANCS SECS.

250 gr. haricots; 100 gr. riz; 60 gr. beurre.

Mettre vos haricots, trempés depuis la veille, dans la marmite avec quatre litres d'eau froide, un peu de sel, un oignon piqué d'un clou de girofle, une tige de poireau et du céleri, les laisser cuire la marmite couverte. Quand les haricots sont presque tendres, au bout de deux heures environ, retirer le bouquet, ajouter le riz, le beurre et laisser cuire jusqu'à ce que la soupe soit bien liée.

POT-AU-FEU.

750 gr. de bœuf; légumes.

Placer les os et la viande dans une marmite avec quatre à cinq litres d'eau froide et sel, mettre la marmite sur le feu, dès qu'elle bout enlever l'écume qui se forme à la surface. ralentir le feu afin que le bouillon cuise lentement, ajouter quelques carottes, une rave, un poireau, une tige de céleri, un oignon piqué d'un clou de girofle et un petit chou marcelin; laisser cuire à *petit* feu pendant trois heures. On sert la viande entourée de ses légumes. On partage son bouillon de manière qu'il y en ait au moins pour deux fois, on le

verse dans la soupière sur quelques tranches de pain coupées très minces et avec du persil.

POT-AU-FEU (AUTRE MANIÈRE).

Pour obtenir un bouilli plus savoureux et plus nourrissant, mettre la viande dans de l'eau chaude au lieu d'eau froide. Pour le reste, procéder de la même façon que ci-dessus. Ajouter pour corser le bouillon qui, par ce procédé, est naturellement plus faible, une cuillerée à café de Maggi.

VIANDES

Les restes de viande peuvent être utilisés de plusieurs manières et représentent, dans le budget de la ménagère, de sérieuses économies.

Emploi des restes de bouilli.

MIROTON.

Mettre dans la poêle ou casserole en terre, avec un peu de beurre ou bonne graisse, plusieurs oignons hachés très finement et que vous laisserez brunir; ajouter le bouilli froid, coupé par petites tranches, le faire revenir, sel, poivre, une pincée de farine; à défaut de bouillon, un peu d'eau; laisser cuire un quart d'heure; au moment de servir, un filet de vinaigre.

HACHIS.

Hacher fin des restes de viande, avec deux oignons, persil, ciboulettes; on peut y joindre de la mie de pain si la viande ne paraît pas suffisante. Faire bien revenir le tout dans la graisse ou le beurre fondu, sel, poivre, une pincée de farine, arroser de bouillon, ou à défaut avec de l'eau ou un filet de vinaigre.

BŒUF BOUILLI SAUTÉ.

Couper les restes en carrés; puis les passer dans la poêle avec un oignon émincé, un morceau de beurre ou de la bonne graisse, ajouter sel et poivre; sauter vivement de façon que viande et oignons soient légèrement grillés. Avant de servir, ajouter un filet de vinaigre, persil haché, ciboulettes.

PATÉ : POMMES DE TERRE ET VIANDE *(Très économique)*.

1 kilo pommes de terre; 50 gr. beurre; 1 œuf; 1 bol de lait.

Mettre dans un demi-litre d'eau froide, un kilo de pommes de terre coupées en morceaux, en faire une purée, beurre, sel, poivre, joindre avec un demi-litre de lait un œuf bien débattu, remuer le tout sans laisser cuire, laisser un peu refroidir. Beurrer un plat à feu un peu profond, le garnir avec la moitié de votre purée, puis votre viande préparée comme un hachis, recouvrir avec le reste des pommes de terre; les rendre bien lisses avec la lame d'un couteau, ajouter un peu de beurre sur la surface, pour qu'elles ne soient pas trop sèches; mettre dans un four bien chaud une bonne demi-heure.

BŒUF EN DAUBE.

1 kilo de bœuf; graisse; assaisonnement; farine.

Mettre le bœuf dans une terrine avec un demi-verre de vinaigre, une gousse d'ail, un oignon piqué, une carotte, une racine de persil, feuille de laurier, poivre et sel, laisser mariner vingt-quatre heures. Mettre la viande avec un peu de bonne graisse dans une casserole, lui faire prendre une belle couleur dorée, y verser doucement la marinade, laisser cuire couvert à bon feu, retourner souvent votre viande. Pour faire la liaison de la sauce, retirer la viande sur une

assiette ; si la sauce a trop de graisse, l'enlever, ajouter une bonne cuillerée de farine, la faire roussir, joindre un verre d'eau, bien détacher du fond et remuer sans cesse jusqu'à ce que la sauce soit liée. Remettre la viande et laisser cuire à petit feu pendant deux heures.

BŒUF ROTI.

1 kilo de bœuf; graisse; légumes.

Mettre la graisse dans une casserole ou un cassoton ; lorsqu'elle est chaude, y placer la viande avec sel et poivre, trois carottes, un oignon avec un clou de girofle, feuille de laurier, thym, laisser roussir pendant vingt minutes en la retournant souvent, ajouter deux verres d'eau à mesure que le jus s'absorbe, laisser cuire doucement pendant trois heures. Un morceau plus grand demanderait à être cuit au moins quatre heures.

Cuire les viandes en proportion de leur poids.

BŒUF SALÉ.

Bœuf; 1 kilo de choucroute.

Faire bouillir le morceau, jeter la première eau, le joindre à la choucroute bien lavée que vous mettez dans votre cassoton avec un peu de bonne graisse, le bœuf au milieu ; couvrir d'eau et laisser cuire pendant trois heures.

CŒUR DE BŒUF BOUILLI.

Mettre cuire avec la garniture dans la marmite, couvrir d'eau et laisser mijoter à petit feu pendant quatre heures comme le pot au feu.

Autre manière.

Cœur, 1 1/2 kilo; lard; oignons et assaisonnement; vinaigre.

Couper le cœur en tranches, de l'épaisseur d'un doigt,

larder chaque morceau, mettre dans une terrine avec sel, poivre, oignons, ails, marjolaine, thym haché, deux clous de girofle, feuille de laurier, un demi-verre de vinaigre, laisser mariner pendant une nuit. Au moment de cuire, égoutter les tranches, les faire revenir avec un peu de lard fondu, les saupoudrer avec une cuillerée de farine, mouiller avec du vinaigre et de l'eau, que les tranches baignent bien, et fermer hermétiquement. Cuire à très petit feu pendant cinq ou six heures. Finir la sauce avec un filet de Maggi.

BEEFSTEAK A LA POÊLE.

150 gr. faux filet; 50 gr. beurre.

Faire chauffer dans la poêle 25 grammes de beurre, y mettre le beefsteak avec sel et poivre; le laisser cuire pendant quatre à cinq minutes d'un côté comme de l'autre. Le dresser sur le plat, ajouter une ou deux cuillerées d'eau dans la poêle pour détacher le jus, laisser bouillir et verser sur le beefsteak avec un peu de jus de citron, persil haché et beurre frais.

ENTRECOTE.

Pour deux personnes :

300 gr. entrecôte; 50 gr. beurre.

L'entrecôte se découpe entre les premières côtes; couper une tranche d'un centimètre et demi d'épaisseur; parer celle-ci, l'aplatir légèrement avec le maillet. Griller l'entrecôte en procédant exactement comme pour le beefsteak. L'entrecôte se prête à tous les procédés indiqués pour le beefsteak.

GRAS DOUBLE OU TRIPES.

1 kilo gras double; oignons; graisse.

Couper en filets ou en carrelets un kilo de gras double

bien cuit. Emincer un gros oignon, le mettre dans la poêle avec 100 grammes de beurre clarifié, le passer sans couleur, ajouter les tripes assaisonnées de sel et poivre; les sauter à feu vif, sans les quitter, jusqu'à ce qu'oignons et gras double soient colorés; ajouter persil et filet de vinaigre; servir très chaud.

VEAU.

La viande de veau est chère et moins nourrissante que le bœuf, mais elle est facile à digérer, et ne diminue pas à la cuisson. Elle se cuit moins longtemps que le bœuf, et légèrement découverte si c'est dans la casserole. Si l'on a un bon four, c'est là qu'elle se cuit le mieux, en l'arrosant de son jus.

ROTI DE VEAU.

1 kilo de longe, semelle ou épaule; graisse; lard.

Mettre le veau dans la rôtissoire, avec graisse et sel; le faire cuire au four, ou à défaut dans la casserole une heure et demie; l'arroser souvent, qu'il soit bien doré. Dresser le morceau sur un plat, dégraisser la sauce, épaissir légèrement le jus au moyen d'une cuillerée de fécule délayée avec un peu d'eau froide, remettre votre morceau quelques minutes en arrosant; quand votre jus est bien lié, de belle couleur, servir.

RAGOUT DE VEAU.

Le dessous d'épaule, le cou, la poitrine, sont les morceaux que l'on prend pour le ragoût.

1 kilo de poitrine; graisse; légumes.

Couper la viande en morceaux, faire chauffer la graisse dans la casserole, y ajouter la viande, sel et poivre, la roussir à bon feu, jusqu'à ce que la graisse soit presque absorbée; ajouter deux cuillerées de farine, bien retourner; ajouter

de l'eau en remuant toujours et un peu de vinaigre. La sauce doit être plutôt claire, elle épaissit en cuisant; ajouter une gousse d'ail, deux carottes, navet, un oignon piqué d'un clou de girofle, une feuille de laurier, thym, à volonté quelques quartiers de pommes de terre. Cuire une heure en remuant souvent.

FRESSURE DE VEAU.

(Mets savoureux mais peu nourrissant.)

Fressure; beurre; farine; assaisonnement.

Couper un poumon de veau en petits morceaux carrés, passer dans le beurre sans laisser roussir, saupoudrer de deux cuillerées de farine, bien retourner, mouiller avec un litre de bouillon ou de l'eau. Dès que le tout cuit, ajouter oignons, feuille de laurier, thym, poivre, sel, à volonté quelques pommes de terre. Cuire une bonne demi-heure.

FOIE DE VEAU SAUTÉ.

500 gr. foie de veau; 1 cuillerée graisse ou beurre; assaisonnement.

Oter, si vous pouvez, la petite peau qui recouvre le foie, le couper en bandes de trois centimètres d'épaisseur, puis les émincer en petites tranches. Mettre fondre la graisse ou le beurre dans la poêle, y passer un oignon haché fin, ajouter le foie, sel, poivre; faire cuire le foie (pas plus de trois minutes) en le sautant constamment, afin d'obtenir une cuisson égale, saupoudrer de une à deux cuillerées de farine; bien faire le mélange, mouiller avec deux verres d'eau. Remuer sur le feu, laisser cuire une minute, dresser le foie sur un plat sans la sauce, réduire celle-ci, finir avec persil et filet de vinaigre, ou jus de citron, verser sur le foie et servir.

BOULETTES DE FOIE DE BŒUF.

500 gr. foie de bœuf; 250 gr. de pain; oignons, fines herbes; farine; 2 œufs.

Hacher le foie très fin avec oignons, fines herbes, pain, sel et poivre, ajouter deux bonnes cuillerées de farine, œufs, lait ou eau. Il faut que la pâte soit liée et un peu ferme; jeter par cuillerées dans l'eau bouillante; dès que les boulettes reviennent sur l'eau, on les dresse et les remplace par d'autres. On les arrose de sauce piquante et on les roule dans de la panure roussie dans la graisse.

MOUTON ROTI.

1 kilo d'épaule; oignons; graisse.

Le mouton demande très peu de graisse, étant gras par lui-même.

Epaule de mouton, la faire désosser, l'assaisonner à l'intérieur avec sel et poivre, quelques morceaux de lard coupé fin, rouler l'épaule, la ficeler et la faire rôtir dans la casserole ou dans le four, un peu plus longtemps que le veau.

RAGOUT DE MOUTON.

1 kilo de mouton, poitrine; graisse; assaisonnement.

Il se fait exactement comme le ragoût de veau, mais se cuit plus longtemps.

ÉPAULE BOUILLIE.

Se prépare de même que le pot-au-feu ou bœuf bouilli.

COTELETTES DE MOUTON.

6 côtelettes; 50 gr. beurre ou graisse.

Paner les côtelettes, les assaisonner avec sel et poivre, mettre dans la poêle 50 grammes de beurre; quand il est chaud, y mettre les côtelettes en évitant qu'elles soient

trop serrées, faire cuire à bon feu et de bonne couleur pendant trois ou quatre minutes de chaque côté; les dresser sur le plat, les arroser d'un peu de jus.

ROTI DE PORC.

1 kilo de filet; oignons.

Le faire désosser et dégraisser, mettre au four ou à la casserole avec sel et poivre et quelques petits oignons; quand il prend de la couleur, ajouter un peu d'eau, un filet de vinaigre, l'arroser souvent et bien dégraisser. Cette graisse est utilisée pour apprêter les légumes.

RAGOUT DE PORC.

1 kilo de porc; beurre; farine; assaisonnement.

Couper en morceaux, mettre dans la casserole avec graisse et faire revenir, ajouter deux cuillerées de farine, assaisonnement comme pour le ragoût de veau, cuire de même manière.

PETITES SAUCISSES AVEC POMMES DE TERRE.

1 livre saucisses; pommes de terre; garniture.

Faire une bonne sauce brune en faisant roussir dans un peu de graisse une cuillerée de farine. Lorsqu'elle est de belle couleur, mouiller avec de l'eau et un filet de vinaigre, un oignon piqué, feuille de laurier, thym, ajouter les saucisses. En hiver, les pommes de terre peuvent se remplacer par des châtaignes pelées et bouillies.

Autre manière.

Rincer 500 gr. de saucisse à rôtir, la passer dans la farine et la déposer dans la poêle à frire avec un oignon émincé et un peu de graisse. Faire roussir à petit feu et dresser. Pour le jus, dégraisser la poêle, y passer une à deux cuil-

lerées d'eau, détacher le fond, faire cuire et verser sur la saucisse.

ATRIAUX.

Se cuisent comme les saucisses : 20 minutes.

BOUDINS AU SANG.

Boudin ord., 1 livre; boudin à la crème; oignons et beurre.

Le meilleur est celui à la crème. Enlever la peau, couper le boudin en tranches de quatre centimètres; les faire griller doucement à la poêle avec un peu de beurre, les cuire sur un feu doux, les enlever quand elles sont légèrement colorées.

REMARQUE. On peut aussi rôtir le boudin sans le couper; ne pas négliger de le piquer.

COTELETTES DE PORC.

6 côtelettes; 100 gr. de beurre.

Elles se cuisent au gril ou à la poêle, comme les côtelettes de mouton; dix minutes suffisent à leur cuisson.

PORC MARINÉ.

1 kilo filet de porc; assaisonnement.

Epaule ou filet désossé, mettre au vinaigre, avec quelques légumes, pendant douze heures. Faire rôtir le filet avec un peu de beurre et arroser de sa marinade quand le besoin s'en fait sentir. Servir avec son jus, auquel vous aurez joint quelques petits oignons; cuire une heure et demie.

LAPIN.

750 gr. de lapin; 1 bonne cuillerée de beurre; assaisonnement.

Couper le lapin en morceaux, assaisonner de sel et poivre, mettre le beurre dans une casserole, ajouter les mor-

ceaux de lapin, les faire revenir, mettre deux cuillerées de farine, arroser de bouillon ou d'eau, avec un filet de vinaigre, remuer avec une cuiller en bois, joindre feuille de laurier, oignons avec un clou de girofle, thym, etc., laisser cuire deux heures à feu doux.

LAPIN EN VENAISON.

Mettre votre lapin coupé en morceaux tremper douze heures au vinaigre avec assaisonnement. Se cuit comme le précédent, mais on remplace le bouillon par la marinade. Bien fait, il remplace un civet de lièvre.

POULE AU RIZ.

Poule; légumes; 250 gr. riz.

Vider et bien nettoyer la poule, la mettre cuire avec légumes et eau, comme le pot-au-feu. Servir avec un bon plat de riz, cuit avec le bouillon de la poule dans un autre ustensile. Cuire la poule trois heures au moins.

On peut faire avec le bouillon de la poule une bonne sauce.

POISSONS

MORUE SALÉE.

750 gr. de morue; 50 gr. de beurre; assaisonnement; farine.

Laver la morue, la mettre tremper dans un grand baquet d'eau froide pendant vingt-quatre heures, changer l'eau trois fois, ou mieux dans de l'eau additionnée d'un bol de lait, d'épices et d'un gros oignon.

La couper en morceaux, la mettre cuire couverte d'eau froide, sur un petit feu. Lorsqu'elle cuit, la retirer sur le coin du fourneau et la laisser vingt minutes. Enlever la peau. Servir avec une des sauces suivantes :

SAUCE AUX OIGNONS.

Mettre le beurre dans la poêle, y ajouter quelques oignons hachés, sel et poivre, les faire bien revenir; lorsqu'ils sont bien dorés, les verser sur la morue.

SAUCE BLANCHE AUX CAPRES.

Mettre le beurre dans la casserole, y ajouter deux cuillerées de farine, bien remuer sans laisser roussir. Verser doucement un peu de bouillon ou d'eau jusqu'à ce que la sauce soit un peu épaisse. La relever soit par des câpres, soit par des cornichons coupés, ou du jus de citron, verser la sauce sur la morue. Servir avec des pommes de terre cuites à l'eau.

CABILLAUD (MORUE FRAICHE).

750 gr. de cabillaud; 50 gr. de beurre; assaisonnement.

Se cuit à l'eau salée, à très petit feu pendant un quart d'heure, enlever cette eau, mettre dans une petite casserole deux tasses d'eau, un demi-verre de vinaigre, oignons, clous de girofle, feuilles de laurier, thym, poivre; laisser cuire ce court-bouillon un quart d'heure, y passer votre poisson, le mettre sur un plat. Passer le bouillon et vous en servir pour la sauce, faite comme la précédente.

FÉRAS ET PALÉES.

Ces poissons du lac sont excellents, et par moments si bon marché qu'ils sont à la portée de toutes les bourses.

1 kilo de poissons; 100 gr. de beurre; assaisonnement.

Ecailler, vider et bien laver vos poissons, les saler et poivrer intérieurement, les passer à la farine, les faire cuire à la poêle avec beurre ou graisse bien chaude; ou au four pendant dix à quinze minutes.

Mettre sur un plat avec persil autour, ou avec cette sauce : gros comme un œuf de beurre frais, le jus d'un citron, sel, poivre, persil haché; servir chaud.

* * *

Plats pouvant remplacer la viande.

Les plats au riz, aux macaronis, aux pommes de terre, au fromage, aux œufs et aux légumineuses sont une grande ressource pour les ménages peu fortunés. La femme économe et intelligente trouve dans l'emploi de ces mets le moyen de faire une nourriture saine et variée, tout en dépensant très peu.

Les recettes suivantes conviennent également pour le riz, les macaronis et les vermicelles. La ménagère avisée aura soin d'employer alternativement le riz et les différentes pâtes. Ce petit changement plaît aux yeux et à l'estomac, et les prix varient peu.

RIZ AU FROMAGE.

250 gr. riz; 50 gr. beurre; 100 gr. fromage.

Laver 250 grammes de riz qu'on fera cuire à grande eau quinze minutes environ; ne mettre le riz que quand l'eau bout et saler celle-ci. Le passer et le dresser dans un plat chauffé d'avance. Ajouter le beurre frais, le fromage râpé, remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu et servir.

On peut varier ce plat en mettant des oignons hachés et roussis dans le beurre au lieu de fromage.

RISOTTO.

50 gr. beurre; 250 gr. riz; 1 verre tomates; 100 gr. fromage; assaisonnement.

Faire revenir dans 30 grammes de beurre, pendant une demi-minute, un oignon haché, ajouter 250 grammes de

riz de première qualité et choisi, le tourner sur le feu jusqu'à ce qu'il commence à rissoler; mettre huit décilitres d'eau ou de bouillon et un verre de purée de tomates, une pincée de safran, une pincée de poivre; faire bouillir, couvrir la casserole et laisser cuire à côté du feu pendant dix-huit à vingt minutes. Si le riz paraît sec, il faut ajouter encore un peu de bouillon, y mélanger le fromage râpé, une noix de beurre et dresser.

RIZ AU LAIT.

250 gr. riz; 1 1/2 litre de lait; sucre; cannelle.

Mettre 250 grammes de riz dans une casserole et sur le feu, avec deux fois sa hauteur d'eau froide; depuis le premier bouillon, le cuire cinq minutes, l'égoutter dans une passoire et remettre dans la casserole avec un litre de lait bouillant et une pincée de sel; laisser cuire, sans le remuer, trente à trente-cinq minutes. Si le riz paraît sec, ajouter un peu de lait. Quand le riz a une bonne consistance, on le sucre et le parfume avec un peu de canelle avant de le retirer du feu.

RIZ AUX CHAMPIGNONS.

Champignons; 250 gr. riz; oignons; graisse.

Mettre roussir les oignons hachés fin, ajouter les champignons lavés et égouttés, cuire un instant, ajouter huit décilitres à un litre d'eau pour couvrir le riz, que vous mettrez aussitôt avec sel, poivre, etc.; si vous avez du bouillon, c'est préférable. Laisser cuire sans remuer jusqu'à ce que le riz soit tendre, soit quinze à dix-huit minutes, puis dresser.

MACARONIS AU JAMBON.

250 gr. macaronis; os de jambon; beurre.

Mettre deux litres d'eau sur le feu; quand l'eau bout, la

saler et casser en morceaux les macaronis, bien les couvrir de manière à ce que l'eau s'absorbe. Quand ils sont gonflés et tendres les verser dans une passoire. Beurrer un plat à feu, mettre par couches vos macaronis et le jambon coupé en petits morceaux, couvrir le tout de panure avec petits carrelets de beurre, cuire au four jusqu'à ce que la panure soit dorée. On peut prendre du riz au lieu de macaronis.

MACARONIS AU FROMAGE.

Ils se préparent de même manière, en alternant avec fromage au lieu de jambon; y joindre quelques tomates et passer vos macaronis à la poêle, si vous n'avez pas de four chaud.

RIZ ET VIANDE.

100 gr. riz; 50 gr. graisse; viande hachée; farine; assaisonnement.

Graisser un moule, y étendre son riz cuit, mettre au milieu la viande soigneusement hachée, avec assaisonnement sel et poivre, cuire au four. Ce plat peut se servir tel quel; si on le retourne, l'arroser d'une sauce piquante. On peut cuire son riz la veille.

PETITS PATÉS AUX POMMES DE TERRE.

12 pommes de terre; viande; graisse; assaisonnement.

Hacher fin les restes de viande avec une échalote, persil, sel, poivre. Creuser et éplucher douze pommes de terre, de forme égale, les farcir de la viande hachée, les placer dans un plat à feu avec graisse, les arroser de bouillon ou jus de viande. Mettre votre plat au four, en couvrant soigneusement; quand les pommes de terre sont tendres, découvrir et laisser dorer. Ce plat est bon et économique.

RAMEQUIN AU PAIN.

125 gr. fromage; pain; 3 œufs; 50 gr. beurre.

Graisser un plat à feu, y mettre de fines tranches de pain en les séparant un peu. Prendre un demi-litre de lait, deux ou trois œufs, une cuillerée de farine, 125 grammes de fromage râpé, sel et poivre, bien remuer le tout et verser dans le plat sur les tranches de pain; cuire au four, mettre quelques petits morceaux de beurre pour qu'il prenne bonne couleur. Ce plat est vite fait et a jolie apparence.

RAMEQUIN AUX POMMES DE TERRE.

1 1/2 kilo pommes de terre; 150 gr. fromage; 75 gr. graisse et beurre; assaisonnement; 1 bol de lait.

Couper les pommes de terre crues en tranche très fines, graisser richement un plat à feu, ranger les pommes de terre par couches avec sel, poivre et fromage râpé. Arroser avec un bol d'eau ou de bouillon et un bol de lait; garnir d'un peu de graisse, couvrir et mettre au four, une heure au moins. Ce plat peut se servir sur table sans être retourné.

OMELETTE AUX HARENGS.

Harengs; lait; œufs; graisse; farine.

Mettre tremper à l'eau tiède et dès le matin un gros hareng fumé. A l'heure du repas, le nettoyer, le hacher avec un morceau d'oignon et un peu de mie de pain. On mêle cela avec un tiers de litre de lait, une cuillerée de farine, deux œufs, poivre, très peu de sel. Bien battre son omelette et la frire.

OMELETTE OU BEIGNETS AU LARD.

125 gr. de lard; 4 œufs.

Couper le lard en petits carrelets, les mettre dans la poêle

avec une cuillerée d'eau. Quand le lard est roux, on l'arrose en le remuant avec quatre œufs bien battus, auxquels on ajoute un peu de lait et de sel. Dès que les œufs se prennent, on dresse.

OMELETTE AUX FINES HERBES.

Fines herbes; 2 à 4 œufs; 200 à 250 gr. farine; 100 gr. graisse.

Hacher deux bonnes poignées de fines herbes bien choisies, débattre la farine, de l'eau et les œufs, ajouter vos fines herbes avec le sel, bien remuer le tout et mettre frire dans la poêle.

OMELETTE AUX MACARONIS, AUX NOUILLES, AU RIZ, AUX POMMES DE TERRE, ETC.

100 gr. fromage; 100 à 200 gr. farine; graisse; 2 à 4 œufs; lait.

Quand il vous reste une petite portion d'un de ces plats, vous délayez votre farine dans un demi-litre de lait et quelques œufs, vous ajoutez votre riz, vos pâtes ou vos pommes de terre; fromage ou oignons à volonté, sel, poivre, un peu de muscade. Faire frire à la poêle, en une ou plusieurs omelettes, selon la quantité de votre pâte.

La ménagère intelligente saura utiliser en omelettes les plus petits restes de viande, riz, pâtes, légumes. Ainsi une portion de choux-fleurs, transformée en omelette, fait de celle-ci un vrai régal.

ŒUFS DURS.

Laisser cuire les œufs l'espace de huit à dix minutes, les mettre refroidir dans une terrine d'eau froide.

ŒUFS A LA COQUE.

Quand l'eau bout ou va bouillir, y mettre avec soin vos œufs et les laisser cuire doucement 3 ou 4 minutes.

ŒUFS DURS EN SAUCE.

4 à 6 œufs; 8 à 12 tranches de pain, oignons, farine; beurre.

Mettre le beurre dans la casserole, y ajouter la farine, bien remuer; quand la farine a absorbé le beurre, verser doucement un peu d'eau chaude, joindre un oignon piqué, feuille de laurier, écorce de citron, un filet de vinaigre, laisser cuire doucement un quart d'heure. Faire rôtir les tranches de pain coupées mince, les mettre au fond du plat, couper les œufs en deux, les ranger sur le pain, les saupoudrer de persil, et au moment de servir, verser dessus la sauce très chaude. Vous pouvez varier cette sauce en mettant des champignons.

Ce plat est nourrissant et peut remplacer la viande.

ŒUFS SUR LE PLAT.

Œufs; beurre.

Faire fondre le beurre dans la poêle ou plat en terre, y casser les œufs un à un, en s'assurant de leur fraîcheur, ajouter un peu de sel et poivre sur chaque œuf, laisser cuire doucement jusqu'à ce que le blanc soit pris, servir aussitôt.

POLENTA.

500 gr. de maïs; 125 gr. de graisse; 125 gr. fromage.

Faire bouillir un litre trois quarts d'eau avec un peu de sel; quand elle bout, verser la semoule de maïs en pluie et en remuant toujours. Quand elle devient épaisse et se détache du fond de la marmite, on en forme un pain qu'on retourne sur une planche. Laisser refroidir, couper par tranches, que l'on frit dans la graisse et couvre de fromage à mesure qu'on les retire du feu et les met dans un plat.

BOUILLIE A LA SEMOULE.

250 gr. semoule; 1 litre de lait, 1 litre d'eau.

Les bouillies à la semoule avec lait et sel, sont une res-

source si le dîner est insuffisant. Mettre un litre d'eau sur le feu; quand elle est en ébullition, y verser en pluie votre semoule en remuant sans cesse; ajouter le lait, cuire un quart d'heure et servir avant qu'elle soit trop épaisse.

BOULETTES A LA SEMOULE

75 gr. de graisse; 1 œuf; 125 gr. fromage; farine.

Prendre le reste de la bouillie indiquée ci-dessus, ajouter un œuf, le fromage râpé, et le sel, faire des boulettes en saupoudrant les mains de farine, et les mettre frire à la poêle.

LÉGUMES

POMMES DE TERRE EN SAUCE.

3 livres de pommes de terre; 1 cuillerée graisse ou beurre; vin blanc et farine.

Mettre la graisse dans le cassoton, faire roussir une cuillerée de farine, ajouter un demi-litre d'eau sans cesser de remuer. Lorsque la sauce cuit, ajouter les pommes de terre coupées en carrés, un oignon piqué, feuille de laurier, un filet de vinaigre; cuire à petit feu, jusqu'à ce qu'elles soient tendres; au moment de servir, retirer la feuille de laurier.

Autre manière.

Cuire les pommes de terre coupées en gros dés dans de l'eau salée, les égoutter et les dresser. Les recouvrir de la sauce ci-dessus et les servir.

PURÉE DE POMMES DE TERRE.

3 livres de pommes de terre; $^{3}/_{4}$ à 1 litre de lait; 50 gr. beurre.

Couper des pommes de terre en carrés, les cuire dans

un demi-litre d'eau avec un peu de sel. Lorsqu'elles sont tendres et que l'eau est absorbée, les écraser et les piler. Ajouter le lait et le beurre, remuer fortement, cinq minutes au moins et servir.

POMMES DE TERRE AUX OIGNONS.

3 livres de pommes de terre; graisse; oignons.

Mettre dans un demi-litre d'eau les pommes de terre coupées en carrés, avec un peu de sel, les sortir quand elles sont tendres, mettre sur le plat avec une partie de l'eau et verser dessus la graisse dans laquelle vous aurez roussi vos oignons.

POMMES DE TERRE BOUILLIES.

Laver les pommes de terre non pelées. Les mettre dans la marmite avec de l'eau à mi-hauteur, une pincée de sel; les faire cuire couvertes pendant trente-cinq à quarante minutes. A la fin de la cuisson, les découvrir pour laisser l'eau s'absorber, ne les retirer que quand elles sont tendres et bien essuyées.

POMMES DE TERRE FRICASSÉES.

Peler des pommes de terre bouillies, les couper en fines tranches, les mettre dans la poêle quand la graisse est bien chaude, un peu de sel, les retourner de temps en temps. On les aplatit au fond de la poêle pour qu'elles en prennent la forme, on les asperge d'un peu d'eau et on les laisse roussir. On les retourne sur un plat quand elles sont bien dorées et qu'elles ne sont ni trop sèches, ni trop grasses.

SALADE AUX POMMES DE TERRE.

1 kilo pommes de terre; assaisonnement.

Peler des pommes de terre bouillies, chaudes si possible, les couper en tranches minces. Préparer dans un saladier

un oignon haché fin, une pincée de sel, poivre, persil haché, deux cuillerées de vinaigre, quatre cuillerées d'huile et un peu de bouillon. Faire le mélange des pommes de terre et de la sauce. On ajoute à volonté un hareng fumé, coupé en petits morceaux.

Prendre quelques pommes de terre crues et bien essuyées, les couper en bâtonnets carrés, longs, et d'épaisseur égale. Chauffer la friture modérément, y mettre les pommes de terre avec précaution, les cuire doucement jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Les retirer à l'aide de l'écumoire, les tenir au chaud. Laisser la friture sur le feu; aussitôt qu'elle fume, remettre les pommes de terre en les remuant avec l'écumoire; quand elles sont bien croquantes les sortir, les égoutter, les saupoudrer de sel fin et les servir tout de suite.

CHOUX ET SALÉ.

Couper trois choux moyens en quatre morceaux, les laver, les cuire pendant dix minutes à l'eau bouillante salée, les rafraîchir à l'eau froide, enlever le tronc; les remettre sur le feu avec le morceau de salé, laisser cuire une heure et demie. Le bouillon peut faire une bonne soupe, le verser dans la soupière sur des tranches de pain coupées mince.

CHOUCROUTE AVEC BAJOUE OU DESSOUS D'ÉPAULE DE PORC.

1 $^1/_2$ livres de choucroute ; bajoue ou dessous d'épaule ; graisse.

La choucroute, pour être bonne, doit cuire longtemps et doucement. Jeter de l'eau bouillante dessus, et la serrer. La cuire avec du bon saindoux, une à deux cuillerées, puis mettre au milieu la moitié d'une bajoue fumée, ou un morceau de dessous d'épaule. Recouvrir d'eau et laisser sur un feu doux au moins trois heures, mettre peu de sel. Vingt

minutes avant le dîner, on peut ajouter des pommes de terre coupées en morceaux, laisser sur le feu jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

CHOUX AUX CHATAIGNES.

Choux; 500 gr. porc fumé; 1 kilo châtaignes.

Couper en quatre deux choux blancs, enlever les parties dures, les faire bouillir un quart d'heure dans l'eau salée, les passer à l'eau froide, bien les égoutter. Remettre les choux dans la marmite avec le morceau de porc, faire cuire une heure et demie; au moment de servir, joindre les châtaignes épluchées et cuites séparément.

CHOUX ROUGES.

100 gr. lard; 2 choux.

Couper les choux très fin, verser de l'eau bouillante dessus et les laisser égoutter. Couper le lard en petits morceaux, les fondre dans un peu de graisse, et quand ils sont jaunis ajouter les choux. Mouiller avec un peu d'eau et de bouillon, cuire doucement jusqu'à ce qu'ils soient tendres et le jus réduit. Au moment de servir, verser un filet de vinaigre.

CHOUX DE BRUXELLES.

1 kilo de choux; beurre; châtaignes.

Les éplucher et les faire bouillir à grande eau pendant quinze à trente minutes, sel. Les passer à l'eau froide, les laisser bien égoutter, puis les remettre sur le feu dans le beurre chaud, avec un peu de sel et de poivre, les retourner doucement en évitant qu'ils se défassent. On peut y ajouter des châtaignes bouillies; c'est très bon.

CHOUX-RAVES.

4 à 6 choux-raves; graisse.

Peler et couper les choux-raves en carrelets, les bouillir

à l'eau salée, cinq minutes. Mettre fondre la graisse dans la marmite, y jeter les choux-raves après les avoir égouttés, les faire revenir et ajouter un peu d'eau ou de bouillon, laisser cuire doucement une heure au moins. Un morceau de salé ou de lard cuit avec donne très bon goût.

RAVES.

Raves; beurre; lait.

Elles se cuisent comme les choux-raves, vont bien avec le mouton. On peut aussi les apprêter en sauce, alors on les coupe en petits carrelets, on fait une sauce avec du beurre, une cuillerée de farine et du lait, sel, poivre et muscade.

RAVES AU GRATIN.

100 gr. fromage; 1 bonne cuillerée de beurre; 4 à 6 raves; 2 cuillerées de farine; 1 bol de lait; 1 à 2 bols d'eau.

Eplucher et couper vos raves en tranches un peu minces, les faire bouillir dans l'eau avec du sel. Faire une sauce avec le beurre, la farine, le lait, l'eau, sel, poivre et muscade. Beurrer un plat à feu, y verser un peu de sauce, mettre vos raves, les arroser encore en ajoutant le fromage râpé et un peu de beurre. Cuire au four chaud pendant quinze minutes, jusqu'à ce que le gratin soit de belle couleur.

COTES DE BETTES EN SAUCE.

3 paquets de côtes; lait; farine et graisse.

Eplucher et couper les côtes en bâtonnets, les mettre bouillir dans de l'eau et du sel, les égoutter quand elles sont tendres. Mettre le beurre dans la casserole, ajouter les côtes, les faire revenir, les saupoudrer de farine, les arroser avec le lait et laisser cuire doucement un quart d'heure.

CAROTTES A L'ÉTOUFFÉE.

Carottes; lard; oignons; graisse.

Peler et couper des carottes en carrés, mettre dans la

casserole le lard coupé en morceaux, le laisser revenir; lorsqu'il est un peu fondu, ajouter les carottes et un oignon haché. Les laisser cuire un instant, mouiller avec un peu d'eau, sel et poivre, les couvrir et les laisser cuire en ajoutant de temps en temps un peu d'eau, jusqu'à ce que les carottes soient tendres, soit une heure et quart à une heure et demie.

Autre manière.

Carottes; beurre; farine, persil.

Lorsque ce sont de petites carottes nouvelles, on peut les laisser entières et ne pas les bouillir. Mettre dans la casserole cinquante grammes de beurre ou de bonne graisse, faire revenir vos carottes, une petite pincée de farine, un peu de bouillon ou de l'eau, sel et poivre; bien les couvrir et laisser cuire doucement jusqu'à ce qu'elles s'attachent; au moment de servir, ajouter du persil haché.

HARICOTS VERTS.

1 kilo de haricots; graisse; oignons.

Enlever les fils et éplucher avec soin les haricots; les mettre tremper un instant à l'eau froide, puis les faire bouillir dans l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mettre dans la poêle cinquante grammes de beurre ou bonne graisse, l'oignon haché fin, les haricots, sel et poivre; les laisser cuire un quart d'heure en les retournant.

Autre manière.

1 kilo de haricots; lard; oignons.

Eplucher de gros haricots verts, les mettre dans une casserole avec de l'eau à mi-hauteur, ajouter un morceau de lard maigre, un oignon coupé fin, sel et poivre, faire cuire jusqu'à ce que le lard et les haricots soient tendres.

Il est économique de cuire les haricots pour deux jours, le lendemain on en fait une bonne salade.

HARICOTS DE SOISSONS.

Farine et bouillon; 1 livre de haricots; graisse; assaisonnement.

Mettre tremper la veille une livre de haricots dans l'eau tiède, les mettre cuire à l'eau froide salée avec un bouquet et laisser bouillir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Faire une sauce blanche au bouillon, ajouter les haricots cuits et égouttés, un peu de sel et un filet de vinaigre, cuire dix minutes. Au moment de servir, du persil haché.

CHOU-FLEUR EN SAUCE.

Lait ou bouillon; chou-fleur; graisse.

Le choisir bien blanc et bien ferme, l'éplucher, le diviser en grandes branches et le laver à l'eau froide. Le mettre cuire dans l'eau bouillante avec un peu de sel, l'enlever avant qu'il se défasse.

Mettre cinquante grammes de beurre dans la casserole, une cuillerée de farine, la faire bien revenir sans couleur, verser doucement un peu de l'eau où a cuit le chou-fleur, sel, un peu de muscade, ajouter le lait et laisser cuire dix minutes. Dresser votre chou-fleur dans un plat profond et verser la sauce dessus.

Si vous avez un reste de chou-fleur, beurrer un plat à cuire, mettre le chou-fleur avec un peu de sauce et fromage râpé ou panure à volonté, quelques petits morceaux de beurre par-dessus, et laisser gratiner jusqu'à ce qu'il soit doré.

LAITUES.

4 à 6 têtes de laitues; lard.

Eplucher et laver les laitues. Les mettre cuire une heure

et demie dans la marmite avec un morceau de lard et un peu d'eau, qu'il faut renouveler si elle s'absorbe, et un peu de sel.

LAITUES EN SAUCE.

4 à 6 laitues; farine; graisse; bouillon.

On lave bien les laitues et on les fait blanchir dans de l'eau bouillante et salée. Les égoutter dès qu'elles sont tendres, les dresser sur un plat chaud, les arroser d'une sauce blanche et les servir; les faire cuire une bonne heure et quart.

PETITS POIS VERTS.

5 litres de pois; beurre; farine; laitues.

Ecosser les pois et les mettre tremper à l'eau fraîche, préparer une sauce avec trente grammes de beurre, une cuillerée de farine, du bouillon ou de l'eau, très peu de sel; quand elle est prête y joindre les pois, cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit 40 à 60 minutes. La sauce peut se lier avec un jaune d'œuf. Dans la saison où les pois sont chers, ajouter quelques laitues ou petites carottes.

POIS MANGE-TOUT OU GOURMANDS.

50 gr. graisse ou beurre; 1 kilo de pois.

Effiler les pois, les laver et les passer à l'eau froide. Mettre cinquante grammes de beurre ou graisse dans la casserole, ajouter les pois, et quand ils ont bien absorbé le beurre, ajouter un peu de bouillon ou d'eau, très peu de sel et laisser cuire doucement jusqu'à ce que les pois soient tendres, soit trente à quarante minutes.

OSEILLE.

Farine et lait; 1 kilo d'oseille; beurre.

Faire bouillir quelques minutes, passer à l'eau froide,

serrer et hacher fin, mettre fondre un morceau de beurre, passer l'oseille dedans avec une cuillerée de farine et un peu de lait. Ce plat est plus profitable garni de quelques œufs cuits durs, dans la saison où ils sont bon marché.

ÉPINARDS.

Farine et lait; 1 kilo d'épinards; beurre.

Les épinards demandent à être bouillis cinq à dix minutes au moins. Ils se préparent de la même manière que l'oseille; on peut y ajouter une poignée d'orties.

CHICORÉE.

La chicorée se cuit comme les épinards, mais demande à être bouillie plus longtemps.

PLATS DOUX ET FRUITS CUITS

Une grande ressource pour les ménagères modestes, ce sont les bouillies sucrées, servies avec fruits. Si les fruits frais sont chers, on les remplacera par des fruits secs; ces plats sont particulièrement sains.

RIZ AU LAIT.

Sucre et canelle; 250 gr. de riz; 1 litre de lait.

Laver le riz, le mettre cuire avec trois à quatre décilitres d'eau froide; quand il commence à crever, ajouter le lait et un grain de sel, le sucre au dernier moment. On peut en cuire pour deux fois et varier le parfum, cannelle, citron ou chocolat.

BOUILLIE A LA SEMOULE.

Sucre et parfum; 200 gr. semoule; 2 litres de lait.

Allonger le lait d'un tiers de litre d'eau; quand il bout,

verser en pluie la semoule en remuant très doucement, un grain de sel. Dresser quand la bouillie se détache des bords de la casserole et sucrer. Diviser cette bouillie en deux parts. Verser la moitié dans un moule passé à l'eau froide; elle sert comme pouding le lendemain, arrosé de jus de fruit. L'autre partie se sert chaude le même jour, avec parfum à volonté, citron, chocolat ou cannelle; la farine de maïs se prépare de même, mais se cuit vingt minutes au moins.

COMPOTE DE CERISES.

Mettre cuire les cerises dans la casserole avec un verre d'eau par livre de fruits, de sucre, un ou deux clous de girofle, laisser cuire une demi-heure et servir tiède ou froid.

COMPOTE DE PRUNES.

Même manière.

COMPOTE DE POMMES.

Peler un kilo de pommes, en enlevant les restes, les couper en quartiers, les mettre dans la casserole avec un verre d'eau, 75 à 100 grammes de sucre et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes soient assez molles pour être écrasées avec une fourchette, remuer un instant et servir chaud ou froid, selon convenance.

POMMES ET RIZ.

Préparer une compote aux pommes et un riz au lait pas trop sec. Prendre un plat à feu, y verser les pommes, les recouvrir du riz, saupoudrer de sucre mélangé de cannelle et faire dorer au four. Servir chaud.

POMMES CUITES A L'EAU.

Peler des pommes, les couper en quartiers, les jeter dans l'eau bouillante, cuire dix minutes, les enlever avec l'écu-

moire, ajouter du sucre à l'eau, faire réduire pour obtenir un sirop qu'on verse sur les pommes.

Les pommes et tous les fruits secs font d'excellentes compotes, mais il faut avoir soin de les laver et de les faire tremper la veille à l'eau tiède.

Une livre de pommes donne un grand saladier de compote. Il faut sucrer et mettre de la cannelle en poudre.

POUDING AU PAIN.

Mettre de côté les morceaux de pain coupés ; quand on en a une certaine quantité, 300 à 400 grammes, on les met dans une soupière avec 100 grammes de sucre, écorce d'orange coupée en petits morceaux et cannelle. Verser par-dessus un litre de lait bouillant et couvrir vite. Laisser refroidir, puis ajouter deux œufs, 75 grammes de raisins de Corinthe, ou un peu de fruits cuits. Graisser un moule, verser le tout bien remué et faire cuire au four.

POUDING AU CHOCOLAT.

100 gr. chocolat ; 1 litre de lait ; 100 gr. semoule ; 60 gr. sucre.

Mettre sur le feu le chocolat avec un décilitre d'eau et le sucre. Faire cuire en remuant toujours, jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu, ensuite y ajouter un litre de lait et y jeter en pluie quatre cuillerées à soupe de grosse semoule ; remuer jusqu'à ce que ce soit de bonne épaisseur, verser dans un moule rafraîchi et laisser refroidir.

POUDING AU CHOCOLAT.

Autre manière.

250 grammes de chocolat vanillé, du sucre à volonté, cinq jaunes d'œufs, cinq feuilles de gélatine. Faire fondre le chocolat avec un peu d'eau fraîche, ajoutez un litre et demi de crème ou de lait, la gélatine ; bien battre les jaunes

d'œufs, verser la crème sur les œufs dans un saladier en remuant, remettre sur le feu un instant. Laisser refroidir à peu près, avant de mettre dans le moule passé à l'eau fraîche.

CRÈME A LA VANILLE.

1 litre de lait; 150 gr. sucre; vanille; 2 à 3 œufs; maïzena.

Faire bouillir le lait avec un peu de vanille et le sucre. Pendant ce temps, débattre ensemble deux à trois œufs avec une forte cuillerée à café de maïzena; y verser en fouettant le lait bouillant, remettre sur le feu et continuer à fouetter jusqu'à ce que la crème cuise. La retirer immédiatement, la refroidir en remuant encore et la dresser.

REMARQUE. On peut aussi n'incorporer que les jaunes d'œufs à la crème et y mélanger les blancs en neige un instant avant de servir.

CRÈME AU CHOCOLAT.

1 litre de lait; 120 gr. sucre; 120 gr. chocolat; vanille; 2 à 3 œufs; maïzena.

Dissoudre le chocolat avec un peu d'eau en remuant toujours puis continuer comme la crème à la vanille.

CRÈME AU CITRON.

1 litre de lait; 150 gr. sucre; 1 à 2 citrons; maïzena.

Laver deux grands citrons, les essuyer et les frotter sur 150 grammes de sucre en morceaux. Ensuite, procéder comme pour la crème à la vanille. Un instant avant de servir la crème, y mélanger encore, suivant le goût, un à deux jus de citron.

PATE BRISÉE POUR GATEAUX.

500 gr. farine; 200 gr. beurre ou graisse; 1 cuillerée à café sel fin; 2 à 3 décilitres d'eau.

Mettre sur une planche la farine, la graisse et le sel ; frotter le tout entre les mains jusqu'à ce qu'il n'y ait plus trace de graisse, disposer en fontaine et y mélanger rapidement l'eau. Traiter la pâte pour en réunir les morceaux, en former une boule, la frapper une dizaine de fois sur la planche et laisser reposer au frais pendant une heure, puis employer pour gâteaux, petits pâtés, rissoles, etc.

BRICELETS AU SUCRE.

250 gr. de farine, 250 gr. de sucre, 250 gr. de beurre, l'écorce d'un citron, un œuf et un peu d'eau. Fondre le beurre au bain-marie, mélanger avec la farine, le sucre, l'œuf et le citron. Quelques grains de sel.

BRICELETS AU SEL.

500 gr. fleur de farine, 250 gr. de beurre frais, 125 gr. de beurre cuit, une bonne tasse d'eau bouillante dans laquelle on fait fondre le beurre, une grosse cuillerée à soupe de sel. Faire la pâte deux heures avant de cuire.

BLANC-MANGER SANS AMANDES.

Un litre de crème ou de lait, 200 gr. de sucre, neuf feuilles de gélatine, un peu de vanille. Cuire le sucre dans la crème, après une ou deux ondes, retirer du feu, et ajouter la gélatine trempée auparavant dans de l'eau fraîche. Remuez jusqu'à ce que cela soit froid et versez dans un moule passé à l'eau fraîche.

GATEAU AU FROMAGE.

Pour un gâteau de moyenne grandeur 125 gr. de fromage râpé, un œuf, des épices, une grande cuillerée de farine et un grand bol de lait.

Étendre sur une feuille de la pâte feuilletée, y verser

cette crème, et mettre dessus quelques morceaux de beurre frais.

CHATAIGNES.

50 gr. beurre; 1 kilo de châtaignes.

Les peler, les mettre cinq minutes dans de l'eau bouillante pour enlever la seconde pelure et les cuire avec de l'eau, un grain de sel. Un peu avant de les servir, ajouter un morceau de beurre frais. Elles sont plus nourrissantes cuites ainsi et se digèrent plus facilement.

RIZ AU CHOCOLAT.

Préparer un riz au lait pas trop sec et y mélanger au dernier moment 125 gr. de chocolat râpé.

BOISSONS

CAFÉ.

L'eau destinée à faire le café ne doit pas avoir séjourné dans la bouilloire, elle doit être chauffée dans un ustensile destiné à ce seul usage. Il est important que la cafetière soit très propre et l'eau bouillante. On verse celle-ci lentement et à plusieurs reprises sur la poudre de café. Ajouter à volonté un peu de café de figues ou de la chicorée.

CACAO.

50 gr. cacao; 125 gr. sucre; 1 litre de lait.

Faire cuire un demi-litre d'eau; lorsqu'elle bout, verser le cacao délayé ou non, suivant la qualité, en remuant constamment. Ajouter lait et sucre et laisser faire une ondée avant de servir.

THÉ.

Ne jamais chauffer l'eau dans un ustensile qui serve à

cuire des mets gras. Passer de l'eau bouillante dans la théière, la jeter, mettre le thé et verser l'eau bouillante en très petite quantité d'abord, laisser tirer le thé deux ou trois minutes et après remplir la théière. Le thé, pris modérément avec lait et sucre, désaltère et remplace avantageusement d'autres boissons.

LIMONADE.

Une poignée de tilleul; le jus d'un citron; sucre.

Jeter sur le tout un litre d'eau bouillante et mettre au frais.

LIMONADE RAFRAICHISSANTE.

1/2 muscade, une poignée de tilleul; une poignée de riz; 12 litres d'eau; 3 citrons coupés; 1 kilo de sucre; 1 verre de vinaigre; feuilles de cassis; 1 cuillerée à café acide tartrique.

Ce mélange doit être mis dans un local chaud pendant deux jours et bien couvert. Après on le passera dans une passoire fine, puis on le mettra en bouteilles. Celles-ci seront bouchées à neuf et ficelées, à moins qu'on n'ait à sa disposition des bouteilles à bière, munies du bouchon de porcelaine. Après cela, les bouteilles doivent rester un jour exposées au soleil. Avant de les consommer, un ou deux jours de cave rendront la limonade fraîche. Elle moussera comme du champagne.

SIROP DE FRAMBOISES.

Choisir des fruits propres et bien mûrs, les mettre dans une terrine vernie, laisser macérer dans du vin rouge pendant 4 ou 5 jours. Après quoi, écraser, presser dans un linge et cuire le jus auquel on ajoute 1 ½ kilo de sucre en pain par kilo de jus. Cuire jusqu'à ébullition. Lorsque le sirop est beau, laisser refroidir et mettre en bouteilles. Boucher soigneusement et tenir au frais.

SIROP D'ORANGES.

1 cuillerée à café acide citrique en cristaux; 4 oranges; 2 kilos de sucre.

On frotte l'écorce des oranges contre le sucre coupé en gros morceaux; on met ensuite le tout dans une bassine et on verse dessus quatre litres d'eau froide. On remue de temps en temps avec une cuiller de bois, et lorsque le sucre est bien fondu on passe et met en bouteilles, après avoir ajouté l'acide citrique, délayé dans un peu d'eau tiède. Le reste des oranges peut être utilisé pour la confiture.

SIROP DE GROSEILLES.

Pour faire un sirop parfait, on pèse exactement 6 kilos de petites groseilles rouges (raisinets) égrappées pas trop mûres, et un kilo de framboises. On écrase le tout dans un vase n'ayant jamais servi, par exemple un vase commun en terre vernissée. — Le tout ainsi mélangé et écrasé est déposé à la cave pendant vingt-quatre heures; après quoi, il est versé dans une étamine qu'on suspend à un crochet dans la cave; le jus qui en découle est reçu dans le vase. L'écoulement du jus doit durer vingt-quatre heures et se faire par son propre poids, c'est-à-dire sans pression aucune. Le jus extrait est versé dans une bassine en cuivre et on y ajoute 8 kilos de sucre blanc. — Puis on soumet à l'ébullition; celle-ci cesse dès que le premier jus est entièrement écumé. On laisse refroidir, et on met en bouteilles qu'on bouche seulement le lendemain.

CONFITURES

CONFITURE AUX CAROTTES.

1 kilo de carottes; 1 kilo de sucre; 2 oranges.

Racler les carottes, les partager en deux morceaux, les

couvrir d'eau, les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, les sortir, les couper en tranches minces, régulières, longues de 2 centimètres. Mettre dans une bassine un kilo de sucre, un litre d'eau, le jus de deux oranges, le reste haché, faire le sirop. Quand il fait la perle, mettre les carottes, faire donner deux à trois bouillons.

CONFITURE AUX ORANGES.

Peler finement les oranges, mettre cuire les pelures dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Enlever le blanc des oranges, couper les oranges en morceaux afin d'enlever les pépins. Peser autant de sucre que d'oranges, les mettre cuire avec un demi-litre d'eau par kilo. Faire bouillir jusqu'à ce que le sirop fasse la goutte, y ajouter les pelures bouillies et hachées, cuire à petit feu 20 minutes à une demi-heure.

CONFITURE AUX PRUNEAUX.

Pour deux kilos de pruneaux, 1 ½ kilo de sucre. Faire cuire ensemble jusqu'à ce que les pruneaux soient bien défaits. Ajouter cannelle et clous de girofle à volonté.

La confiture aux prunes, aux myrtilles et aux mûrons se fait de la même manière.

CHAPITRE V

Du choix des aliments en cas de maladies.

Une foule de maladies ont pour origine une nourriture insuffisante ou irrationnelle. La ménagère à qui appartiennent le choix et la préparation des aliments possède donc

le moyen de conjurer bien des maladies. Comme il est plus aisé de prévenir ces dernières que de les guérir, il importe de donner la plus grande attention aux conseils contenus dans les chapitres précédents. Il n'est pas moins vrai qu'il se présente dans chaque maison des cas où les aliments, reconnus en général comme bons et sains, ne conviennent pas à tous les membres de la famille, et où l'état de santé du mari ou des enfants réclame une alimentation spéciale.

Lorsque la maladie est sérieuse, il faut prendre le conseil du médecin, même au sujet des aliments à préparer. S'il ne s'agit que d'un état de faiblesse ou d'une indisposition, la maîtresse de maison doit connaître les mets les plus faciles à supporter.

Voici quelques indications générales qui pourront être d'une grande utilité.

1. Pour les femmes en couches, une nourriture rationnelle est très importante; il est absurde de les faire jeûner pendant neuf jours comme cela se pratique fréquemment.

La jeune mère, dont une des tâches principales est l'allaitement, a besoin, dès le 3me jour (montée du lait), d'une alimentation substantielle, quoique légère, pendant qu'elle garde le lit. Les trois premiers jours, on lui donnera du lait le matin et le soir (ainsi qu'entre les repas) accompagné de pain grillé ou de zwieback; à midi, un potage nourrissant (bouillon à l'œuf, à la semoule, au tapioca, etc., soupe au riz, au gruau d'avoine, à l'orge), des œufs clairs, des plats au lait. Viendront ensuite des viandes légères, fraîches, blanches, de préférence rôties (poule, veau, beefsteaks de viande hachée ou de filet) et des légumes (purée de pommes de terre, riz, pâtes). Les boissons alcooliques jouissent à *tort* de la réputation de convenir aux nourrices; le lait vaut infiniment mieux.

En cas de constipation, nous recommandons des légumes tendres et bien cuits, et des compotes de fruits.

Rien de plus mauvais que les visites d'amies ou de voisines.

2. *Dans les cas de fièvres*, qui accompagnent plus ou moins toutes maladies inflammatoires, la digestion est troublée et l'appétit manque le plus souvent. Le malade a une soif ardente, et il ne faut pas lui refuser le moyen de la satisfaire.

L'eau fraîche est rarement nuisible, mais il faut la donner à petites doses, et seulement quand le malade le demande. Lorsqu'on est dans l'incertitude sur la qualité de l'eau à boire, on doit la cuire et la laisser refroidir avant de l'offrir au malade. C'est à ce dernier à décider s'il la veut légèrement sucrée, ou mélangée d'un peu de sirop de framboise, de groseille, de citron ou de vinaigre. En général, l'eau pure est la meilleure.

On doit refuser au malade toute boisson alcoolique quelconque.

Quand le malade n'a pas d'appétit, ne le pressez pas de manger. L'abstention de nourriture grasse ne gêne jamais même les malades faibles, tandis que souvent on leur nuit en leur en servant. Il ne faut pas plus les contraindre à manger que se laisser aller à leur donner tout ce qu'ils demandent, pendant qu'ils ont la fièvre. Avant tout, ne laissez à leur portée ni boissons douces et acides, ni gâteaux, ni pâtisseries, ni pommes, ni poires, ni prunes. Priez les parents et les amis de réserver leurs cadeaux en friandises pour le moment où le malade sera rétabli. Toutes ces choses ne servent à rien et ne soulagent jamais, tandis que souvent elles sont nuisibles.

Indépendamment de l'eau, qui est la boisson normale pour un malade qui a la fièvre, on peut lui donner, toutes

les deux ou trois heures, dans le jour, et même la nuit, une tasse de décoction d'orge ou d'avoine, ou une infusion de tilleul, sans sucre, ou, en tout cas, très peu sucrée. Ne lui présentez jamais du bouillon, du lait ou d'autres liquides *sans prendre l'avis du médecin.*

Quand la fièvre tombe, que l'appétit revient, que la langue, de sèche et chargée qu'elle était, redevient humide et propre, quand la transpiration apparaît et que la soif diminue, on peut ajouter un peu de lait, de thé, de café léger, de bouillon de veau, de bœuf ou de pigeon. Mais que l'on ait toujours soin de dégraisser ce bouillon. On permettra aussi des zwiebacks, du pain blanc rôti, ou du pain au lait rassis, mais aucune pâtisserie quelconque.

Si l'on est dans le doute sur ce qu'on peut donner, que l'on consulte le médecin, et surtout qu'on ne fasse rien à son insu.

Quand la fièvre est tout à fait passée et que la soif ardente fait place à la faim, on peut multiplier les soupes et leur donner plus de force et de goût, en ajoutant du riz, de l'orge, des œufs (mais pas trop tôt). — A midi, après la soupe, on permettra de la bouillie aux pommes de terre, préparée au lait, mais sans beurre, des fruits cuits, avec de petits morceaux de viande maigre rôtie, de jambon maigre, cuit ou cru, de salé ou de langue fumée, et un peu de vin.

Le matin et l'après-midi, au lieu de café, on donnera du lait et du pain blanc avec du miel. Le soir, seulement une soupe ou du lait, et du beurre avec du pain blanc, ou du riz, du sagou, de l'orge ou de la semoule.

Quand la convalescence commence, on ne donnera d'abord que de petites portions, répétées dans la journée, et l'on ne reviendra que lentement aux repas ordinaires. On commencera par augmenter les portions de viande, que

l'on accompagnera de légumes frais, tels que salsifis, choux-fleurs, choux-raves, carottes, petits pois, épinards, mais toujours sans beaucoup de beurre. En général, il ne faut servir ces légumes que lorsque le malade a vraiment bon appétit. Que l'on évite absolument les mets trop sucrés ou trop gras ainsi que le café trop chargé. On peut donner des œufs, mais cuits très mollets (trois minutes et demie).

Si, après le repas, le malade éprouve de la pesanteur et de la gêne dans la région de l'estomac, c'est un indice qu'il faut être prudent dans le manger. On ne s'écartera des règles que nous venons de prescrire, qu'avec la permission du médecin.

3. *Dans les maladies de consomption*, comme lorsqu'il y a une forte suppuration, une nourriture fortifiante et légère à la fois est de rigueur. Ainsi du lait, des œufs crus ou mollets, du bouillon dégraissé, de la viande tendre et maigre, soit de bœuf, soit de veau, soit de volaille. Pour de bons estomacs, on peut aussi recommander des légumes à cosse, des mets gras, et même de l'huile de foie de morue; toutefois, on ne prendra pas cette dernière sans l'avis du médecin.

4. Lorsqu'on remarquera des *symptômes* d'anémie, on donnera une nourriture fortifiante, œufs, viande, lait.

5. Dans les cas de *congestion* soit au cœur, soit à la tête, on évitera le café fort, le thé, les œufs, les mets gras, et avant tout des repas trop copieux et trop fréquents. On ne prendra que les mets légers, peu épicés, et l'on observera très exactement, pour le manger et le boire, les prescriptions du médecin.

6. Un *travail pénible* réclame une nourriture fortifiante. Nous recommandons avant tout les pois, les fèves, les lentilles, de bonnes conserves de légumes, telles que choucroute et haricots verts, modérément gras, avec addition d'un mor-

ceau de lard ou de saucisse. Une alimentation pareille exige toutefois l'état absolument normal des organes de la digestion.

Avec la viande grasse, on prendra des pommes de terre et des légumes, tels que choux, choux frisés, choux-raves, raves, carottes, épinards, etc.

Beaucoup de gens se figurent à tort que la puissance nutritive des aliments dépend surtout du plus ou moins de graisse qu'ils contiennent. La soupe, pensent-ils, doit avoir beaucoup d'yeux, sans quoi elle est délavée et peu fortifiante. Que la ménagère ne s'y trompe pas; la viande maigre fait une soupe succulente, et plus facile à digérer que la viande grasse.

La surcharge de l'estomac par le fait de mets trop gras ou d'une surabondance de nourriture, peut déterminer de graves maladies; elle se traduit par une pression et une gêne dans la région de l'estomac ou du cœur, et par des renvois acides ou amers.

L'*eau* est la meilleure boisson en mangeant, à condition de n'en pas faire excès. Chez les gens en santé, le vin et la bière sont pour le moins superflus.

L'*eau-de-vie* n'est recommandable en aucun cas, pas même lors d'un travail pénible, et quoique prise modérément; car on passe aisément, sans s'en douter, de l'usage modéré à l'excès. D'ailleurs la force qu'elle procure n'est que factice et passagère, parce qu'elle ne produit qu'une excitation nerveuse, sans profiter au corps. C'est pourquoi la ménagère doit chercher à en détourner son mari, en lui préparant régulièrement de bons repas.

Quelques recettes pour la nourriture des malades et des petits enfants.

La préparation des aliments pour les malades demande

beaucoup de soins. Ils doivent être très peu salés, peu gras; on n'emploiera que du beurre frais et on cuira en très petite quantité à la fois.

Les potages au bouillon et au lait sont faciles à digérer; le dernier seul est vraiment fortifiant, celui à la viande n'a de valeur que parce qu'il est léger. Les potages seront la principale alimentation des malades, à moins que le docteur ne les ait interdits. Le bouillon de poule est particulièrement léger. On le fait de la manière suivante :

BOUILLON DE POULE.

Poule; légumes.

On nettoie bien une poule, on la partage en deux, on en met une partie au frais, et on cuit la seconde le premier jour, comme le pot-au-feu, de manière à avoir du bouillon pour deux jours. Le surlendemain on cuit l'autre moitié et ainsi on a du bouillon frais pour le malade pendant quatre jours.

Il est recommandé de mettre peu d'eau, afin que le bouillon soit fortifiant.

CONSOMMÉ.

Le Consommé Maggi est un bouillon soigneusement dégraissé, exactement dosé et assaisonné. Il se recommande surtout dans les cas où la préparation régulière d'un bouillon frais rencontre des difficultés. Chaque tube donne, par simple dissolution dans l'eau bouillante, une portion d'excellent consommé.

BEEF TEA.

Éléments : Une livre de bœuf sans graisse et sans peau, un demi-litre d'eau, du sel et une pincée de poivre, si l'état de l'estomac du malade permet l'usage d'un condiment; dans ce cas, une petite addition d'Arome Maggi après ébul-

lition augmente le bon goût du Beef Tea, et le rend plus agréable à prendre.

La viande est hachée sur une planche en bois dur et mélangée ensuite soigneusement avec eau, sel et poivre, dans une casserole de dimension proportionnée, en remuant constamment jusqu'à ébullition; celle-ci obtenue, on place la casserole de façon à ce que la cuisson se fasse lentement et régulièrement pendant 5-6 heures. Après ce temps, le Beef Tea est placé dans une soupière pour être dégraissé soigneusement après refroidissement. Avant d'en faire usage, on remue chaque fois, on le réchauffe, mais on ne le passe pas, parce qu'il perdrait de sa force.

Potages.

POTAGE AU TAPIOCA.

Dégraisser et passer le bouillon. Le mettre cuire dans une casserole, puis faire tomber le tapioca en pluie et le remuer afin qu'il ne se mette pas en grumeaux. Laisser cuire doucement pendant quinze minutes. Il faut une cuillerée à soupe de tapioca pour une personne. Le sagou se prépare de la même manière. Peut se dresser sur un œuf débattu avec une cuillerée de lait et un peu de fines herbes.

POTAGE DE VERMICELLES AU BOUILLON.

Briser légèrement quelques vermicelles, mettre sur le feu un peu d'eau et de sel; quand l'eau bout, jeter les vermicelles, laisser cuire cinq minutes, puis les égoutter dans une passoire, les remettre dans un peu de bouillon dégraissé et passé; cuire quinze minutes. Les petites pâtes d'Italie se cuisent de la même manière.

POTAGE SEMOULE.

Mettre cuire un peu de bouillon dégraissé et passé, y

faire tomber en pluie une ou deux cuillerées de semoule en remuant. Laisser cuire doucement un quart d'heure.

POTAGE AU RIZ.

Se prépare comme la semoule, mais se cuit plus longtemps, une heure à petit feu. Ces potages peuvent aussi se faire à l'eau ; dans ce cas il faut y ajouter un peu de beurre frais et, au moment de servir, délayer dans l'assiette un jaune d'œuf avec un peu de lait et verser dessus le potage en remuant bien.

CRÈME DE GRUAU MAGGI.

Pour deux portions, une tablette de Potage crème de gruau Maggi.

Prendre une tablette de Potage gruau Maggi, la pulvériser et y ajouter un peu d'eau froide pour en faire une bouillie claire, verser lentement par-dessus un demi-litre d'eau bouillante et laisser cuire à petit feu pendant vingt minutes. Pour rendre cette soupe encore plus fine, la dresser sur un œuf bien battu.

POTAGE CRÈME DE RIZ.

Peut se faire au bouillon ou à l'eau mélangée de lait. Mettre cuire trois quarts de litre de ce liquide ; d'autre part, délayer une cuillerée de farine de riz, avec de l'eau ou du bouillon froid, verser cela dans le liquide en ébullition, remuer jusqu'à ce que la cuisson recommence, laisser cuire doucement vingt minutes avec un peu de sel.

POTAGE ORGE PERLÉ.

Se cuit comme le potage au riz, une heure et demie à petit feu.

POTAGE GRUS HACHÉS.

Malt d'avoine.

Une cuillerée à soupe de malt d'avoine par personne.

Faire cuire doucement pendant une heure dans l'eau légèrement salée. Au moment de servir, préparer dans l'assiette une liaison avec un jaune d'œuf délayé dans un peu de lait; passer le potage et verser peu à peu sur le jaune d'œuf bien battu.

PANADE.

Mettre sécher du pain au four, le piler et le mettre cuire dans de l'eau avec un peu de sel, ajouter un petit morceau de beurre frais, et lier, au moment de servir, avec un jaune d'œuf délayé dans un peu de lait froid.

BEEFSTEAK DE FILET.

Filet, 125 gr.

Prendre un morceau de filet, enlever soigneusement la peau et la graisse, hacher fin, ajouter un peu de bouillon, sel et persil. Former avec cette viande une boulette aplatie, passée dans un peu de panure, mettre cuire dans une casserole avec un peu de beurre frais.

CERVELLE.

Nettoyer une cervelle, la dégorger à l'eau froide pendant une heure, l'égoutter, l'assaisonner, la rouler dans la farine et la mettre rôtir dans une casserole, avec un peu de beurre frais, à très petit feu pendant une demi-heure, exprimer dessus un jus de citron lorsqu'elle est dressée.

POISSON.

Pour varier, on peut donner aussi au malade un petit poisson (ombre, féra, perche). Le faire bouillir à l'eau salée avec un peu de persil. Si le docteur le permet, le servir avec une petite sauce faite avec un morceau de beurre frais, dans lequel on aura délayé très peu de farine; ajouter du bouillon et relever avec du jus de citron.

RIZ POUR MALADES.

Une cuillerée à soupe de riz, un demi-litre de lait ou de bouillon. Mettre cuire pendant trois heures à très petit feu, en remuant souvent; un peu de sel à la fin de la cuisson.

Ce même plat se fait avec de la semoule et se cuit une heure.

FLAN (AU CARAMEL).

Mettre dans une casserole 100 grammes de sucre pilé avec trois quarts d'un verre d'eau, faire bouillir jusqu'à ce que le sucre soit de belle couleur dorée et verser au fond d'un moule. Battre un instant quatre œufs entiers, trois quarts de litre de lait et 75 gr. de sucre, bien mélanger le tout et le verser dans votre moule. Placer ce moule dans une casserole avec de l'eau bouillante à mi-hauteur, couvrir et laisser cuire au bain-marie pendant une demi à trois quarts d'heure. Laisser un peu refroidir, renverser sur un plat et détacher avec quelques cuillerées d'eau si vous avez quelque difficulté à le sortir du moule.

Autre manière.

Battre dans une terrine cinq œufs entiers, 125 gr. de sucre pilé, un peu de sel, trois cuillerées d'eau de fleur d'oranger, trois quarts de litre de lait, verser le tout dans un plat à feu profond et bien beurré, mettre au four une demi-heure. Ce flan peut se donner à un malade en réduisant de trois quarts ces proportions.

CINQUIÈME PARTIE

DES VÊTEMENTS ET DU LINGE

CHAPITRE PREMIER

Qualité des vêtements.

Une grande partie des travaux et des soucis de la ménagère se rapporte aux soins des vêtements pour la famille et du linge pour la maison. De la façon dont elle s'en occupe dépend le bien-être et la santé de tous, et par conséquent, en partie, le bonheur domestique. Une mère de famille qui, dans le choix des vêtements, se laisse diriger par la vanité et l'amour du luxe au lieu de prendre conseil de la simple bienséance et de la santé, en arrivera bien vite à la pauvreté.

Voici quelques conseils à suivre :

1. On doit se vêtir conformément à sa position.

Chacun trouverait inconvenant qu'une princesse ou une grande dame aille dans la rue vêtue comme une domestique. Il en serait de même, si la femme d'un ouvrier ou d'un simple bourgeois voulait s'habiller comme une dame de haut rang. Le vêtement doit être en harmonie avec la position sociale.

Si la femme d'un ouvrier veut se vêtir, elle et ses enfants, comme des gens riches, avec des manteaux de prix, de fins chapeaux, des fourrures, des bottines de luxe, etc..., son

mari aura beau avoir une forte paie, il ne s'écoulera pas une année avant qu'elle n'ait plus rien de convenable à se mettre le dimanche.

Pour avoir dépensé son argent en toilettes, elle manquera bientôt du nécessaire dans la cuisine, sur la table à manger, à la cave et dans l'armoire du linge. Partout la gêne se fera sentir. Cela aigrit le mari et lui donne constamment l'occasion d'être de mauvaise humeur. Les disputes de ménage, le trouble domestique, la gêne et peut-être la misère sont les tristes conséquences de cette vanité insensée.

2. Le vêtement doit être convenable.

Ce qui doit diriger dans l'habillement, c'est non pas la vanité, mais la décence. Chaque mère de famille mettra son orgueil à être, elle et les siens, toujours décemment vêtus. Elle n'a besoin pour cela ni d'étoffes chères, ni de façons à la dernière mode.

Un costume est toujours convenable, quand il est *propre, modeste, sans taches, bien en ordre, sans laisser-aller ni déchirures.*

Un vêtement de cotonne qui a ces qualités-là, est plus beau qu'une étoffe du Thibet ou de Cachemire qui en manquerait. On peut donc se procurer un vêtement convenable à peu de frais, et les gens sensés auront plus d'estime pour une mère de famille simplement vêtue qu'habillée avec un luxe au-dessus de ses ressources.

3. Les vêtements doivent être hygiéniques.

Le premier but du vêtement n'est pas d'orner le corps, mais de le protéger, de le maintenir en santé et à l'abri des dangers résultant des changements de température. Il doit

par conséquent répondre par sa nature même à cette destination, être bien chaud pour l'hiver, léger pour l'été.

Un bon vêtement doit être ample, souple, et ne serrer ni le cou ni la taille. La constriction du cou provoque des maux de tête, des congestions cérébrales et prédispose au goitre. Une taille trop serrée nuit grandement à la respiration, gêne et comprime les organes contenus dans la cavité abdominale et peut conduire aux maladies les plus graves.

Supprimer les jarretières qui produisent des varices et les remplacer par des jarretelles.

Une mère de famille qui dépense son argent en toilettes, au lieu de se procurer des vêtements de dessous, qui doivent être assez chauds pour garantir contre les froids de l'hiver, est gravement responsable de la santé des siens. Il ne faut pas plus courir à ses vêtements d'hiver dès que l'air est un peu frais, qu'il ne faut se hâter de sortir ses habillements d'été dès qu'apparaît le printemps. En revanche, qu'on ait toujours des vêtements secs. Dès qu'ils sont humides, ainsi que les bas et les souliers, il faut en changer.

Si le mari est exposé à transpirer beaucoup pendant son travail, il doit avoir en réserve un habit ou une blouse qu'il puisse endosser en quittant son ouvrage, pour se préserver des refroidissements; ceux-ci sont souvent la cause de maladies graves et même mortelles. On se refroidit rarement d'une façon dangereuse par les grands froids, mais très facilement en s'échauffant par de grands efforts, suivis d'un brusque repos. Aussi une mère de famille soigneuse doit-elle toujours avoir du linge sec de rechange. C'est le moyen de prévenir nombre de maladies.

CHAPITRE II

De l'achat des vêtements.

Quelle robe faut-il m'acheter? Quelle étoffe dois-je choisir? A quelle couleur me décider? — Autant de questions qui donnent bien du souci aux ménagères. Elles aimeraient sans doute trouver une réponse dans ce petit livre, mais il n'est pas possible de la leur donner. Toutefois, nous croyons pouvoir leur promettre plus d'une indication et d'un conseil utiles, qui faciliteront leur choix.

1. Des vêtements du dimanche.

Peu de gens peuvent s'acheter toutes les années un nouvel habillement du dimanche. Il faut qu'il dure plusieurs années. C'est pourquoi on ne doit choisir que des étoffes qui restent belles longtemps, ne s'usent pas trop vite et ne changent pas facilement de couleur. Il faut donc ne prendre que de *bonnes étoffes*. Elles coûtent un peu plus cher, mais, en réalité, elles sont quand même bien meilleur marché, parce qu'elles durent beaucoup plus que les autres.

Quand on renouvelle fréquemment sa garde-robe, il faut mettre en ligne de compte non seulement le prix de l'étoffe, mais les fournitures et la confection. Il y a donc double économie à acheter un vêtement durable.

La *couleur* d'une étoffe n'est pas moins importante que sa qualité. N'achetez jamais des vêtements de couleurs bariolées et criardes, quand même ce serait la mode. Une robe voyante attire les regards et peut mettre une femme dans une situation fort désagréable; d'ailleurs on s'en lasse vite.

En général, les couleurs foncées sont les plus convenables,

nous conseillons même le noir qui est toujours de mise.

2. Des vêtements de maison.

Quant aux *vêtements journaliers* que porte la ménagère pour faire son travail, les étoffes les meilleures sont celles qui se lavent facilement : telles les indiennes et les cotonnes, dont le prix est peu élevé. La cotonne trop bon marché ne dure pas, et quand elle est bleu clair ou grise, elle perd sa couleur au lavage.

Une femme doit toujours avoir deux robes de maison pour pouvoir en changer.

Vous pouvez utiliser pour les jupons les anciennes robes; bien lavées, les parties usées enlevées, elles peuvent encore faire très bon usage. Pour les rafraîchir un peu, il suffit de les garnir de galons ou d'un volant.

L'étoffe le meilleur marché qu'on puisse employer est la futaine, comme elle n'est pas durable et pas suffisamment chaude, il vaut mieux prendre de la flanelle, qu'on trouve déjà en gris pour un prix modique, mais qui est plus chère dans les couleurs plus fines.

Une maîtresse de maison devrait toujours avoir une provision suffisante de *tabliers*, et ceux-ci de trois sortes; deux différentes pour les jours ouvrables et une pour le dimanche. Les vêtements en sont tellement ménagés que le prix des tabliers en est plus que compensé. Pour écurer, rincer, nettoyer, on doit avoir un autre tablier que pour faire la cuisine ou pour coudre.

Pour les gros ouvrages, on prendra de la toile grossière, pour les autres de la cotonne.

On doit avoir assez de ces deux espèces de tabliers de travail pour pouvoir les laver régulièrement et n'en point porter de sales.

3. Des vêtements de dessous.

Pour les *chemises*, on prendra, outre la toile de lin, des étoffes de coton, qui, en bonne qualité, sont durables et beaucoup plus chaudes que le lin. Seulement nous ne pourrions conseiller les qualités inférieures, qui s'usent trop vite et reviennent, par conséquent, trop cher avec la façon.

Pour des chemises d'hommes et de garçons, on ne prendra qu'une étoffe solide. Pour les chemises de travail, du calicot de couleur et pour l'hiver de la flanelle.

Quant aux *jupons*, ceux de coton sont, pour l'été du moins, préférables à ceux de laine, non seulement parce qu'ils sont meilleur marché, mais parce qu'ils se retirent moins au lavage.

Nous en dirons autant des *caleçons*. De plus, nous recommandons de les acheter suffisamment larges. Quand ils se retirent au blanchissage, ils se déchirent, s'usent beaucoup plus vite et sont fort incommodes à porter.

4. De la chaussure.

Les bas. La femme la plus occupée devrait toujours avoir un tricotage à sa portée pour remplir chaque moment perdu, car on n'a jamais trop de bas dans une maison.

Il est essentiel pour la santé qu'on en change souvent et qu'on puisse les laver fréquemment.

Les bas tricotés sont préférables aux bas au métier; les meilleurs sont les bas de laine, qu'il est plus facile et plus agréable de tricoter.

Pour cela il faut prendre de la bonne laine, pas trop épaisse, attendu qu'en se servant de cette dernière, on en emploierait trop et que les bas deviendraient trop lourds et trop chers. Évitez la laine bigarrée ou trop claire. En

général, les bas ne doivent pas frapper par leur couleur; qu'on prenne donc de la laine grise, beige ou noire, qui, dans la règle, est la meilleure et la plus belle.

On peut tricoter les talons et les bouts de pieds avec un fil double ou demi-double. Les bas en seront plus solides.

Les *souliers* sont, dans chaque famille, une nécessité coûteuse. Aussi une maîtresse de maison doit-elle leur vouer une très grande attention. Il s'agit ici de prendre conseil non pas de la beauté, mais de la solidité et de la durée. — Il faut qu'une chaussure aille bien. Les souliers trop étroits ou trop larges non seulement sont incommodes, mais s'usent beaucoup plus vite que ceux qui chaussent bien.

CHAPITRE III

De la literie.

On voit tout de suite à la façon dont un lit est fait, si la maison est dirigée par une bonne ou par une mauvaise ménagère. Sans doute, une maîtresse de maison n'a pas toujours les moyens de dresser ses lits comme elle le voudrait, mais elle doit les maintenir en bon état et chercher à les améliorer peu à peu. Pour qu'elle ne manque pas des connaissances nécessaires à cet effet, nous lui donnerons ci-dessous quelques instructions.

1. Des matelas.

Un *sommier* est la couche la meilleure et la plus agréable. Il n'a pas besoin, comme une paillasse, d'être regarni chaque année, et il est bien plus propre.

Si l'on n'a pas les moyens de s'en procurer un, on se contentera d'une *paillasse*. Pour celle-ci, on prendra de préférence de la toile grise, grande largeur. Il en faut quatre mètres et demi pour un lit à une personne. Quand on couche sur la paillasse elle-même, il faut changer la paille chaque année; si on a un matelas en sus, tous les deux ans seulement. Il ne faut prendre que de la paille longue, non rompue ni hachée. On aime beaucoup les matelas de crin *végétal*, avec une paillasse dessous. Ceux en *crin animal* sont certes, les meilleurs, mais le prix en est très élevé. Les lits de plumes sont très chers et malsains.

La laine cardée, de première qualité, fait d'excellents matelas, d'un prix abordable.

2. Des oreillers.

Les oreillers de *plumes* sont chers, mais, en tout cas, préférables à ceux de laine. Les qualités inférieures ne sont pas recommandables parce que, d'ordinaire, la plume est trop vieille, trop grosse ou trop sale et de peu de durée. On reconnaît les vieilles plumes à ce qu'elles ont le bout râpé, qu'elles sont collées les unes aux autres et ont une couleur jaunâtre. Pour les traversins, la qualité moyenne est la plus pratique; pour les coussins on prendra une qualité supérieure.

Si l'on prend une étoffe lâche, il faut la cirer, mais, si on peut l'éviter, cela vaut mieux, parce que la cire engendre aisément des mites dans la plume.

Pour un *coussin* de dimensions courantes, on prend d'un mètre vingt à un mètre quatre-vingt-cinq centimètres de coutil croisé, et deux à trois livres de plumes, ou deux livres et demie à cinq livres de laine cardée.

Pour un *traversin*, il faut un mètre et demi à deux mètres

de coutil, quatre à cinq livres de plumes, ou six à sept livres de laine cardée.

Si l'on se sert d'un *duvet*, en même temps que de la couverture, il suffit de 3 m. 60 de coutil croisé, et de cinq à six livres de plumes, ou quatre mètres de lustrine et dix livres de laine cardée.

Mais si le duvet doit remplacer la couverture, il faut augmenter les dimensions de coutil et la quantité de plumes. La laine serait trop lourde; il vaut mieux alors prendre une couverture avec un plus petit duvet.

Le nombre de livres de plumes nécessaires dépend de leur qualité. Plus la plume est bonne et chère, moins il en faut de livres.

3. Des couvertures.

Le nombre des couvertures nécessaires dépend de l'habitude qu'on a de se servir ou non d'un duvet. En été, avec un duvet, on peut se contenter d'une couverture de laine, ou même de coton. En hiver, on en prendra deux. Là où l'on n'aime pas les duvets, on prendra une couverture piquée et ouatée.

Les *couvertures de laine* sont de tout prix. Ici aussi nous conseillons de ne pas choisir les qualités inférieures, parce qu'elles sont trop minces, trop légères, pas assez chaudes et s'usent promptement.

Les *couvertures ouatées* sont très durables et d'un excellent usage. Si on veut les faire soi-même, on emploiera de la ouate de première qualité, ou de la fine laine cardée, et, comme étoffe, de la cotonne pour meubles, en couleur. Il en faut, pour la couverture d'un lit à une personne, quatre mètres trente-six centimètres, grande largeur, et six livres de ouate. On coupe l'étoffe en deux bandes de deux mètres

dix-huit centimètres de largeur; on pose les feuillets de ouate bien soigneusement et également sur la moitié de l'étoffe, on les assujettit en faufilant à grands points, puis on ajuste l'autre moitié de l'étoffe par-dessus, de façon à ce qu'elle corresponde bien exactement à la première; on faufile comme pour celle-ci. Alors seulement on pique la couverture très minutieusement, suivant un dessin pas trop serré, afin qu'elle ne soit ni raide ni dure, et l'on coud ensemble les bords des deux moitiés de l'étoffe.

4. Des draps de lits.

Comme la toile de lin est très chère et que le coton est beaucoup plus chaud, on a, en beaucoup d'endroits, introduit l'usage de la toile de coton, que nous recommandons spécialement.

Pour *draps de lit*, on trouve maintenant partout des tissus de la largeur voulue pour un lit, soit en fil, soit fil et coton (largeur, un mètre trente à un mètre soixante-cinq), de sorte qu'on n'a plus besoin de coudre ensemble deux bandes étroites.

Les toiles de coton croisées ou non, conviennent très bien pour draps. On leur donne ordinairement une longueur de deux mètres quarante, avec un large ourlet de trois à quatre centimètres dans le haut, et un ourlet étroit dans le bas. Le large ourlet se met à la tête du lit et se renverse; c'est du désordre que de placer un drap de lit autrement.

On peut se servir beaucoup plus longtemps des draps de lit et les maintenir en bon état, si l'on a soin de les changer à temps de largeur. Dès que le milieu devient mince, on défait la couture du milieu, et l'on recoud ensemble les autres bords. Quand le drap est d'une seule pièce, sans

couture, on le coupe exactement par le milieu, on rapproche les bords extérieurs très minutieusement, on les fixe avec des épingles, afin qu'un côté ne dépasse pas l'autre, puis on les coud ensemble solidement, quoique pas à points trop serrés.

Une fois cette opération terminée, on borde d'un petit ourlet les côtés extérieurs.

5. Des taies d'oreillers et couvertures de duvets.

On prendra pour cela des étoffes de coton qui se lavent facilement, et de préférence des tissus de couleur non imprimés, en rouge et blanc par exemple, ou bleu et blanc, ou rouge et bleu. Il ne faut pas tenir trop à la finesse des tissus. Ceux qui sont un peu grossiers sont généralement de meilleure qualité et se blanchissent mieux.

Si l'on tient à du blanc, on pourra prendre de la toile de fil, ou fil et coton, ou du shirting.

Pour une *taie d'oreiller*, on compte ordinairement un mètre quarante centimètres. Les coutures des côtés doivent être fines et régulières, les ourlets des couvertures doivent avoir une largeur de deux centimètres. Comme fermeture, on peut avoir des boutonnières et des boutons, ou, si l'on trouve que la confection des boutonnières prend trop de temps, se borner à mettre de chaque côté quatre cordons pour attacher.

On fera les couvertures de duvets de la même étoffe et de la même couleur que les taies d'oreillers. On prendra pour l'ouverture un des côtés les plus étroits, et l'on fermera avec des boutons, non avec des attaches. Il importe que l'étoffe ne soit pas mesurée trop juste, et le côté ouvert doit toujours être au bas.

CHAPITRE IV

Du linge des enfants.

Afin d'encourager nos lectrices à faire elles-mêmes la lingerie de leurs enfants, nous leur donnons des modèles du tracé de patrons, simples et faciles à exécuter. Chaque modèle sera accompagné des explications nécessaires relatives à l'application des mesures.

En cas d'incertitude ou d'embarras la débutante, au lieu de se décourager, ira vite s'adresser à une professionnelle ou à une amie ou voisine expérimentée qui la tirera de peine.

La construction d'un vêtement, quel qu'il soit, ne peut s'opérer qu'en prenant sur la personne à laquelle il est destiné, les mesures pour sa combinaison.

Pour qu'un vêtement aille très bien, il faut que les mesures soient prises très exactement. Les mesures se prennent du côté droit.



Tous les tracés se dessinent dans une figure appelée rectangle dont on marque les angles par les lettres A, B, C, D.

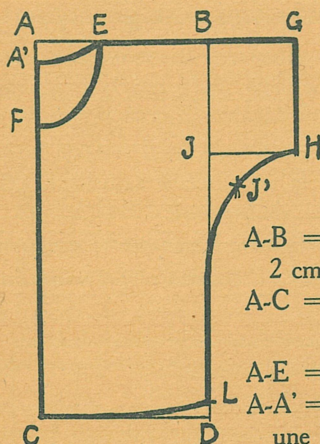
La longueur A-C indique la longueur du vêtement. La largeur A-B indique la moitié de la largeur du vêtement ; on dessine la moitié du patron seulement. Après avoir été vérifié, le patron doit être découpé franc.

On passe ensuite à la coupe du tissu. Autant que possible on pliera la toile double, coupant en une seule fois les deux parties du vêtement. Il faut maintenir le patron par des

épingles afin d'éviter son déplacement. Les grandes pièces sont placées avant les petites, de façon à avoir le moins de morceaux inutiles. Les coutures ne sont pas comprises dans le tracé des patrons ; il faut donc, en coupant le tissu, laisser en plus l'étoffe nécessaire pour cela.

Pour la layette du nouveau-né, les patrons s'établissent par des mesures conventionnelles. Il y a deux ou trois grandeurs ou tailles différentes.

Chemisette kimono pour nouveau-né.



Mesures nécessaires :

Deux tailles différentes :

Longueur	22-25.
Tour de poitrine	48-50.
Tour de cou	24-25.

Rectangle.

A-B = $^1/_4$ du tour de poitrine + 2 cm.

A-C = longueur de la chemise.

Encolure dos.

A-E = $^1/_6$ du tour de cou.

A-A' = 1 $^1/_2$ cm. Relier E à A' par une légère courbe.

Encolure devant.

A-F = $^1/_5$ du tour de cou. Relier E à F par une ligne creusée.

Manche.

B-G = $^1/_2$ de la distance A-B + 1 cm.

G-H = la distance B-G + 2 ou 3 cm.

B-J = la distance G-H.

Couture sous le bras.

J-J' = environ 3 cm. Relier H-D par une courbe très accentuée, passant par le point J'.

Bord inférieur.

D-L = $^1/_2$ cm. Relier L à C par une ligne légèrement courbe.

Milieu dos.

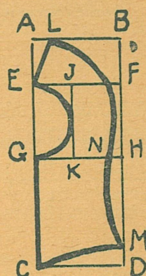
A'-C = fermeture dos. Ajouter d'un côté un dépassant de 5 cm. pour que la chemise croise bien.

F-C = pli du tissu, chaîne.

Bavette.

Mesures pour trois grandeurs différentes :

Encolure =	20	22	24
Hauteur =	22	23	24



Rectangle

Largeur =	16	17	18

A-B = $^1/_2$ largeur de la bavette.

A-C = hauteur de la bavette.

Encolure.

A-E = $^1/_5$ de la hauteur du rectangle.

E-G = $^1/_3$ de l'encolure, égale à F-H.

E-J = $^1/_6$ de l'encolure. Relier E à G par une courbe en touchant la ligne J-K.

Milieu dos.

A-L = $^1/_5$ de la largeur du rectangle. Relier E à L par une oblique.

Bord inférieur.

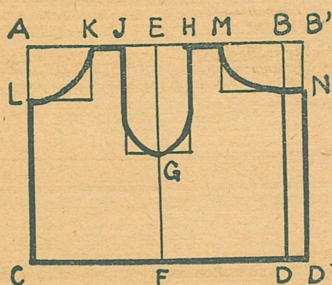
D-M = 2 $^1/_2$ cm. Relier M à C par une ligne légèrement creusée.

G-C = pli du tissu chaîne, formant le milieu devant.

Bord de côté.

H-N = 1 $^1/_2$ cm. environ. Relier L-N-M par une ligne arrondie et creusée. On peut varier la forme.

Corsage, 1er modèle.



Mesures nécessaires :

Tour de poitrine 50-55.

Hauteur du corsage 18-22.

Rectangle

A-B = $^1/_2$ du tour de poitrine.

A-C = haut. du corsage.

Entournure.

A-E = $^1/_2$ de la distance A-B.
E-G = $^1/_5$ du tour de poitrine.
E-H = $^1/_{10}$ du demi-tour de poitrine.
E-J = E-H. Relier H, G et J par des lignes creusées.

Epaule devant.

J-K = 3 cm.

Encolure devant.

A-L = $^1/_{10}$ du tour de poitrine. Relier K à L par une ligne creusée ou faire l'encolure carrée.

Milieu devant.

L-C = pli du tissu chaîne.

Epaule dos.

H-M = 3 cm.

Milieu dos.

B-B' = 1 $^1/_2$ cm. égal à D-D', dépassant pour la fermeture.

Encolure dos.

B'-N = $^1/_{10}$ du tour de poitrine — 1 cm. Relier M à N par une ligne creusée ou faire l'échancrure carrée.

Corsage, 2me modèle.

Mesures nécessaires :

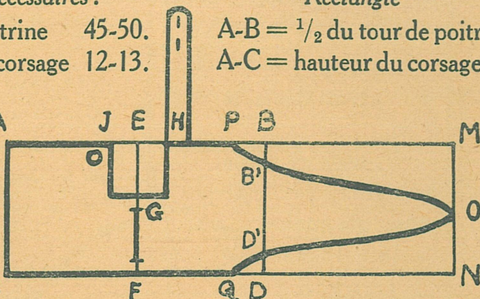
Tour de poitrine 45-50.
Hauteur du corsage 12-13.

Rectangle

A-B = $^1/_2$ du tour de poitr.
A-C = hauteur du corsage.

Entournure.

A-E = $^1/_2$ de A-B — 2 cm.
E-G = $^1/_5$ de la larg. A-B.



E-H = $^1/_2$ de la distance E-G.
E-J = E-H. Réunir J et H à G par des lignes creusées.
A-C = Milieu devant, pli de l'étoffe, trame.

Epaulette.

L'épaulette aura comme largeur 3 cm. et comme hauteur deux fois la distance E-G plus 5 cm. Faire deux boutonnières à l'extrémité. Placer le bouton à 1 $^1/_2$ cm. de J.

Dos.

B-P = 3 cm. égal à D-Q.
B-B' = 2 cm. égal à D-D'.
B-M = $^3/_4$ de la largeur A-B, égal à D-N.
M-O = $^1/_2$ de la distance M-N. Réunir P-B'-O par une ligne creusée et la prolonger par D' jusqu'à Q. La boutonnière se coupe à 1 $^1/_2$ cm. au-dessous de G et à 1 $^1/_2$ cm. au-dessus de F.

Pantalon culotte.

Mesures conventionnelles pour trois grandeurs différentes :

Tour de taille :
1re grandeur 50 cm.
2me » 55 »
3me » 58 »

Rectangle.

A-B = $^1/_2$ tour de taille + 3 cm.

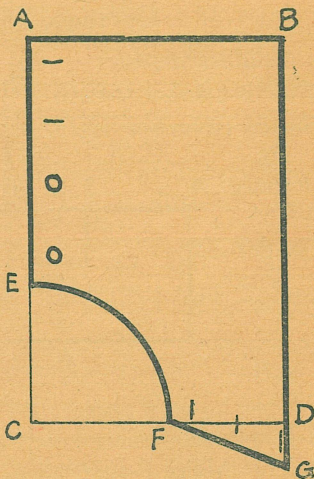
A-C = $^3/_4$ tour de taille + 1 $^1/_2$ cm.

Contour des jambes.

C-E = 16 à 18 cm. Suivant la grandeur.

C-F = 16 à 18 cm. Suivant la grandeur.

E-F = Relier E à F par une courbe accentuée.



Fermeture.

D-G = 5 cm. Relier G à F par une oblique. Faire à cette partie trois boutonnières qui se boutonneront au milieu devant de la culotte.

Le contour de la jambe se termine par un faux-ourlet en forme, de 1 $^1/_2$ cm. de large.

Métrage.

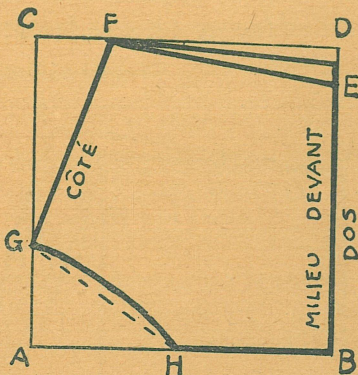
La longueur B-G + 4 cm. à placer droit-fil dans le sens de la chaîne. Compter comme largeur le double de C-D + 7 cm. pour les ourlets qui porteront les boutons et les boutonnières.

Pantalon sans jambes, pour fillettes et grandes jeunes fille minces. Genre américain.

Mesures nécessaires :

I. Tour des hanches.

II. Longueur du pantalon.



A-B-C-D. Ce modèle s'établit à l'aide du tour du bassin dont la moitié forme le côté d'un carré; ici = exemple : 30 cm. La ligne D-B représente le devant et le fond du pantalon. En coupant sur l'étoffe, cette ligne se pose sur le plein biais, ce qui lui permet de le mouler mieux à la forme du corps. Elle donne en même temps le pli du tissu, le pantalon n'ayant pas de couture.

D-E = Taille milieu dos ou $^1/_{10}$ du carré. La taille milieu devant se cambre de la moitié de cette proportion.

Ces cambrures données à la taille dos et devant obligent le pantalon à remonter à l'entre-jambe, précaution utile avec cette forme droite.

C-F = $^1/_4$ du carré ou hanche.

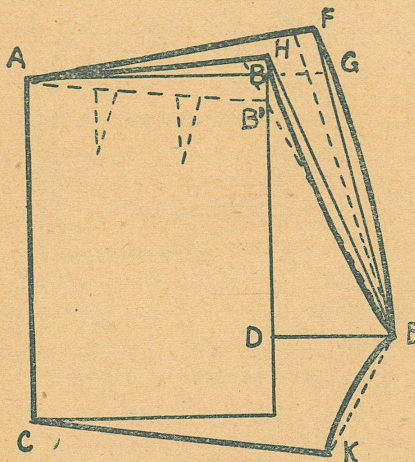
A-G = $/_3$ du carré ou longueur de côté. La ligne F-G reste ouverte et se garnit de faux-ourlets droit-fil qui supportent boutonnières et boutons. Comme à l'ordinaire la partie dos boutonne sur le devant.

H = Moitié du carré. Ce point uni à G par une oblique, forme la jambe; creuser au milieu de 1 cm.

H-B = L'horizontale H-B représente de nouveau le pli du tissu; la toile se pliant en quatre pour y appliquer le patron; elle forme l'entre-jambe.

Pantalon de fillette, forme fermée, ceinture droite.

Mesures nécessaires :



1. Longueur du pantalon prise du côté droit au-dessus de la jambe, jusqu'au genou.

2. Tour de taille sans serrer.

3. Tour des hanches.

A-B = Ligne de taille, soit le $^1/_4$ du tour des hanches, augmenté du $^1/_{10}$ de ce $^1/_4$ pour donner l'ampleur nécessaire au vêtement.

A-C = Longueur de côté, diminuée de la hauteur de la garniture. Fermer le rectangle.

B-D = Hauteur de la fourche. Cette hauteur est égale au $^1/_3$ du tour des hanches, augmenté aussi du $^1/_{10}$ de ce $^1/_3$ pour l'ampleur nécessaire.

D-E = Cette profondeur d'entre-jambe se complète en élargissant le pantalon à la hauteur de la fourche de la moitié de la largeur du rectangle moins 1 cm.

F-G = Le montant du pantalon s'élève au $^1/_4$ de la largeur du rectangle après que celui-ci a été élargi dans la même proportion (de B à G) pour augmenter la fronçure et donner plus d'aplomb à la ligne de fourche qui forme le fond du pantalon (l'élargissement de l'ampleur dos peut être déplacé en reculant le point F de 2 à 3 cm. à gauche).

B-H = Au-dessus de B porter 2 cm. (Si le point F a été déplacé en faire autant au point H, de façon à répartir l'ampleur qui sera répartie en fronces ou en pinces, et tirer une oblique de H à A.

H-E = Une oblique relie la taille à la fourche; creuser de 1 $^1/_2$ à 2 cm. environ.

K = La jambe peut être maintenue par la largeur du rectangle ou élargie (par exemple du $^1/_4$ de la largeur du rectangle; cette distance peut être diminuée à volonté.

Réunir K à E par une oblique creusée de 1 cm.

Dos : Réunir F à E par une oblique; ressortir de 1 cm.; fourche.

Réunir F à A par une oblique; ceinture.

B-B' = Pour grande fillette le point H sera abaissé de 1 $^1/_2$ cm. au-dessous de B. Des pinces seront faites pour répartir l'ampleur du devant de la ceinture.

Le modèle est monté à ceinture droite : lignes = H-A-F.

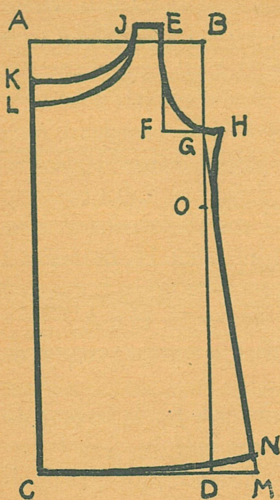
Chemise d'enfant de 1 à 5 ans.

Trois mesures nécessaires :

I. Longueur de la chemise.

II. Longueur de la taille.

III. Tour de poitrine.



Rectangle.

A-B = $^1/_4$ du tour de poitrine + 3 cm.

A-C = longueur de la chemise.

Entournure.

B-E = $^1/_{10}$ du demi-tour de poitrine + 2 cm.

E-F = $^1/_5$ du tour de poitrine + 1 cm.

G-H = $^1/_2$ de la distance F-G. Réunir E à H par une courbe passablement creusée en arrivant à G.

Epaule.

E-J = 2 à 4 cm. mesure facultative. Elever la ligne J-E de 1 $^1/_2$ cm. pour la chemise boutonnant sur l'épaule.

Encolure dos.

A-K = $^1/_{10}$ du tour de poitrine. Réunir J à K par une courbe.

Encolure devant.

K-L = 2 cm. Réunir J à L par une courbe.

Bord inférieur.

D-M = $^1/_8$ de la largeur C-D.

M-N = 1 cm. Relier N à la ligne C-D par une ligne légèrement arrondie.

Ligne de taille.

B-O = la longueur de la taille.

Couture de côté.

G-N = une oblique. Réunir H à N par une ligne légèrement creusée à la taille. (Voir au modèle.)

Pour couper la chemise placer la ligne A-C sur le pli du tissu; chaîne.

Linge de maison.

1. Nappes et essuie-mains.

La toile de fil, façonnée ou unie avec un bord, est la meilleure pour les *nappes*; celle de coton est trop salissante. Pour conserver une nappe propre le plus longtemps possible, on mettra au milieu un carré de toile cirée, et sous les plats chauds, un paillasson. Ne jamais poser les couteaux et les fourchettes sur la nappe, mais sur le bord de l'assiette, soit sur un petit support de verre ou de métal.

Les *essuie-mains* les meilleurs sont en toile de fil; pour l'usage ordinaire, on peut recommander ce qu'on appelle tissu grain-d'orge.

La toile écrue vaut mieux pour la peau. On borde les essuie-mains en haut et en bas d'un ourlet étroit, et l'on coud en dessous, soit au milieu, soit dans un angle, une attache de la longueur d'un doigt pour les suspendre.

2. Linges de cuisine.

Dans les ménages, même les plus simples, il faut avoir les linges de cuisine nécessaires, en quantité suffisante, sinon il n'y a pas moyen d'entretenir la propreté. On les ourle comme les essuie-mains.

Pour *laver la vaisselle*, on prend des morceaux de vieux essuie-mains, de draps et de nappes, qu'on a au préalable

bien lavés, bouillis et blanchis. Il faut avoir soin de les ourler, ce qui leur donne meilleure façon.

Pour enlever la poussière, on se sert de grands chiffons ourlés et bien lavés ; les vieilles taies d'oreillers et les vieilles fourres de duvet sont très bonnes à cet usage. La toile de fil est préférable à celle de coton, parce qu'elle prend mieux la poussière.

Pour saisir les ustensiles chauds et les fers à repasser, on se sert de *poignées* faites de plusieurs chiffons de toile ou de coton cousus ensemble. On doit avoir au moins deux de ces poignées dans la cuisine.

3. Des rideaux.

Les *rideaux* ont un double but : ils doivent à la fois orner la chambre et empêcher les regards étrangers d'y pénétrer. Le choix de l'étoffe dépend de la prééminence que l'on donne à l'un ou l'autre de ces buts.

Les chambres, particulièrement celles à coucher, placées en face ou à côté de maisons d'où l'on peut y plonger, doivent avoir des rideaux d'étoffe épaisse et, de préférence, de coton. Si la chambre reçoit beaucoup de lumière, on peut prendre de la cotonne de couleur. Mais ce qui est très important, c'est de placer les grands rideaux de manière que les fenêtres se laissent ouvrir facilement et que la ventilation des chambres ne soit pas empêchée. Le plus simple agencement est une légère tige en fer passée à travers de larges anneaux de laiton, attachés au rideau par un ruban très solide. Les rideaux doivent toujours être parfaitement propres et bien repassés.

4. Manière de marquer le linge.

Une ménagère soigneuse ne laissera pas une pièce de

son linge de maison ou de corps sans la *marquer*. Cela est nécessaire pour avoir de l'ordre, quand on lave et quand on s'en sert, comme aussi pour éviter, lorsqu'on le donne à blanchir, qu'il ne se perde ou ne se confonde avec d'autre linge.

Un joli point de croix, en fil rouge qui ne déteint pas, est très suffisant.

Pour marquer de petites choses, comme par exemple des cols, ou pour s'épargner la peine de broder, on achète de l'encre à marquer, avec la manière de s'en servir, et on écrit simplement les lettres ou les chiffres.

CHAPITRE V

Du blanchissage.

Le *blanchissage* est l'une des occupations essentielles de la bonne ménagère.

1. La lessive.

On trie le linge sale afin de laver dans des seilles différentes le linge de cuisine et le linge de corps.

On met tremper le linge dans de l'eau froide la veille de la lessive, en tout cas le linge très sale.

En commençant la lessive on fait une bonne eau de savon et on y dégrossit le linge soigneusement, en examinant bien si on n'a pas oublié de frotter et savonner les endroits sales.

On prépare ensuite une bonne lessive (lissu), dans la cuve, de cette manière : On coupe dans l'eau du savon blanc, on y ajoute de la soude et de la lessive grasse ou phénix, si l'on veut, et on fait cuire ce mélange avant d'y mettre le linge. La cuisson du linge doit durer au moins

deux heures. Si l'on cuit le linge dans une seule cuve, mettre toujours le linge de cuisine au fond et le linge de corps en dernier lieu.

Après la cuisson du linge, on le lave de nouveau dans une eau de savon; on le serre, on verse dessus de l'eau bouillante dans laquelle on le laisse tremper un moment, puis on le rince dans de l'eau froide et on l'y laisse séjourner une heure ou deux; ensuite on tord le linge et on le passe dans l'eau bleuie. On enferme le bleu dans un sachet ou un chiffon blanc, pour l'empêcher de tacher.

Généralement on ne bleuit pas les draps de lit.

Les *cordes neuves*, de chanvre non encore blanchi, doivent être passées à la lessive avant d'en faire usage, sans cela elles raient le linge. Pour les blanchir, on les fait bouillir dans l'eau pendant une demi-heure, avec du savon et de la soude, après quoi on les étend pour les sécher.

2. De l'empesage du linge.

a) On empèse les rideaux, les blouses, les robes et les tabliers avec de *l'empois cuit*. Pour cela, on amollit l'amidon dans une seille parfaitement propre, avec un peu d'eau froide, et on le délaie bien. Ensuite on verse dessus de l'eau bouillante, tout en remuant énergiquement. Puis on passe chaque objet, on le frappe bien dans ses mains afin que l'empois s'égalise, puis on suspend le linge pour le sécher.

Il faut passer dans l'empois le linge blanc en premier et les objets de couleur ensuite, afin que s'ils déposent de la couleur, le linge blanc ne soit pas taché.

b) L'*empois non cuit* est bon pour les cols, les manchettes et les chemises d'hommes. On remue l'amidon avec de l'eau froide et on le délaie bien après y avoir mêlé un peu de borax.

Puis on y trempe le linge en le frottant énergiquement entre ses mains.

On met ensuite les articles empesés entre les linges secs, pour en faire sortir l'excès d'humidité, et on repasse.

Si vous séchez les objets de couleur au soleil, ne négligez pas de les retourner, afin que la couleur pâlisse moins.

3. Du lavage des étoffes de laine et de couleurs.

a) Pour laver les *bas*, les *étoffes de flanelle* et les objets en laine, on fait deux bonnes eaux de savon, pas trop chaudes, on y frotte les objets aussi peu que possible, on les secoue plutôt fortement, puis on les rince dans une eau tiède, sans savon, et on les fait sécher à l'ombre.

Les couvertures de laine ont besoin d'être fortement battues dans l'eau de savon et de rester quelques heures dans l'eau tiède toute propre. On fera bien d'ajouter à l'eau de savon un petit paquet de poudre d'ammoniaque.

Si vous voulez maintenir soigneusement un objet en laine blanche, faites-le sécher dans un linge plutôt que de le suspendre.

Il est bon de repasser les flanelles, ainsi que les foulards et les soies, lorsqu'elles sont encore humides.

Les vêtements de drap ont besoin de tremper longtemps dans l'eau froide après avoir été lavés.

Si vous lavez du linge neuf, laissez-le séjourner longtemps dans l'eau froide, avant de verser dessus de l'eau chaude ou bouillante.

Pour laver les rubans de soie, on les passe dans deux eaux froides ou tièdes (la meilleure est l'eau de pluie), on les frotte avec du savon, on les met ensuite dans un linge, et on les repasse humides.

4. Conseils pour le repassage.

On n'apprend à repasser qu'à force de regarder et de s'y exercer. — Placez le fer à repasser sur un pied ou sur une tuile. Si l'on s'aperçoit qu'une place du linge a jauni pendant le repassage, on le trempe tout de suite dans l'eau froide.

Repassez les broderies du linge à l'envers, afin de les faire bien ressortir.

Ayez toujours à votre portée une éponge ou un linge humide pour humecter de nouveau les objets qui auront séché pendant le repassage.

Après avoir utilisé le *fer à repasser*, l'essuyer avec un chiffon sec, et le mettre dans une enveloppe de flanelle, puis le ranger dans un endroit sec pour le préserver de la rouille. — Si la rouille s'y met quand même, le nettoyer avant d'en faire usage, avec un chiffon trempé dans l'essence de térébenthine ou dans le pétrole. Si le fer à repasser colle au linge, frottez la surface de dessous avec de la cire ou de la bougie.

On ne peut pas indiquer pour chaque objet la façon dont il doit être plié. Cela dépend du goût et de la place disponible dans les armoires.

CHAPITRE VI

Des moyens de maintenir en bon état les vêtements et le linge.

Il n'est pas rare de rencontrer des femmes qui dépensent beaucoup d'argent pour leur toilette et qui, cependant, ne

sont pas mises convenablement. Cela provient de ce qu'elles ne se donnent pas la peine de soigner et de ménager leurs vêtements et leur linge, ou peut-être de ce qu'elles ne savent pas comment s'y prendre pour les maintenir en bon état. Or, comme la négligence sur ce point-là entraîne beaucoup de faux-frais, nous leur donnons ci-dessous quelques directions :

1. Manière de traiter les différentes pièces d'habillement.

On doit préserver les *bons vêtements* de la saleté et des taches. D'abord ayez soin de ne pas les prendre ou les boutonner avec des mains sales, ils en porteraient bien vite les marques. Si vous rentrez d'une course dans un vêtement propre, n'allez pas vous mettre à n'importe quel travail de ménage ou de cuisine, sans en avoir endossé un autre, ou, tout au moins, sans avoir mis un fourreau. Chaque fois que vous vous êtes servie d'un costume, brossez-le puis suspendez-le soigneusement.

Pour nettoyer les vêtements de laine, on les étend sur une table et on les brosse d'une main légère, puis on les secoue, ou on les bat, afin d'en enlever toute la poussière; cela fait, on les suspend dans l'armoire ou derrière le rideau, à leur place déterminée.

Ne jetez jamais négligemment vos *manteaux*, vos *mantilles*, vos *confections*, etc., après vous en être servies; suspendez-les aussitôt, ou mettez-les à leur place. Les objets en soie ou les garnitures doivent être frottés avec une flanelle propre. Tout ce qui est en drap, surtout de couleur claire, doit être enveloppé d'un linge blanc avant d'être remis en place.

Ne posez jamais un *chapeau* sans précautions; vous en abîmerez les rubans et les fleurs. Un chapeau de velours se brosse avec une brosse spéciale, un chapeau de paille avec une brosse à habits propre et douce, la soie et les rubans avec une flanelle propre.

Les *gants* peuvent se conserver longtemps, si on en prend soin; ils ne sont pas, en ce cas, une grande dépense. Ne les ôtez jamais précipitamment et réparez immédiatement la moindre déchirure; ne touchez rien de sale quand vous êtes gantée.

Il est absolument inutile de mettre des gants pour aller au marché, ou pour faire les achats du ménage.

2. Du raccommodage et du ravaudage des bas.

Rien n'est plus utile ni plus important qu'un bon raccommodage; on fait ainsi durer la plupart des choses plus longtemps et on les maintient en bon état. Mais il faut réparer sur-le-champ la moindre avarie à un objet; plus on renvoie, plus le raccommodage devient difficile; souvent même il est trop tard et l'objet se trouve hors d'usage, tandis que, raccommodé à temps, il aurait pu durer encore.

Voici quelques règles à observer dans le *raccommodage :*

Pour le linge et les tissus de couleurs, il faut mettre les morceaux dans le sens du fil; pour les tissus à dessins, les ajouter exactement suivant les raies ou les fleurs. Pour cela, on fait dans l'étoffe et le morceau à coudre un pli mince, et l'on rapproche ces deux plis par une fine couture, en ayant soin que les angles soient bien lisses; on ne met jamais un morceau d'étoffe neuve à du vieux linge, on cherche au contraire un morceau de quelque chose qui ait déjà servi.

Pour *renforcer* les places devenues claires, on se sert

d'une longue et fine aiguille et de fils détachés. Le ravaudage est fort laid quand on emploie des aiguilles trop grosses et du fil grossier. Il faut, en outre, ravauder sur le mauvais côté, sans quoi on verrait les bouts de fil. Enfin il importe de dépasser un peu les bords de la place malade, autrement la déchirure risquerait de s'étendre plus loin.

Il faut être très exact et très soigneux dans le *ravaudage des bas*. Toute place devenue claire doit être aussitôt retenue et le moindre trou regarni. On prend pour cela une longue aiguille et de la laine pareille à celle du bas. Ayez soin de ne pas tirer le fil trop fort et de faire vos rangs aussi droits et aussi serrés que possible. N'attendez pas, quand un ravaudage est devenu nécessaire, que le pied soit tout à fait gâté. Il faut trop de laine pour des reprises trop nombreuses. On a bien vite tricoté un pied et renouvelé ainsi une paire de bas; il est bon de tricoter un double talon ou un double bout de pied, puisque ce sont les parties qui s'usent le plus vite.

3. Manière d'enlever les taches.

Il est plus aisé de préserver un habit de taches que de les enlever quand elles sont là. Toutes les taches de graisse, d'huile ou d'encre, abîment considérablement les vêtements, c'est pourquoi, avant tout, soyez sur vos gardes pour n'en pas faire. Si par malheur cela arrive, enlevez-les immédiatement, parce que, plus elles vieillissent, plus il est difficile de les faire partir.

Si une grosse tache a endommagé un habillement, achetez plutôt un mètre de la même étoffe pour remplacer la bande gâtée.

La benzine est excellente pour enlever les taches de saleté ou de graisse sur les étoffes de laine; on en répand un

peu sur l'endroit maculé et on frotte avec un morceau de flanelle blanche, propre, jusqu'à ce que la tache disparaisse.

En bien des cas, il suffit d'enduire la place avec du bon savon, et de frotter avec de l'eau de pluie chaude.

Que l'on fasse d'une manière ou d'une autre, il faut toujours mettre sous l'étoffe un linge propre, que l'on change jusqu'à ce qu'il ne se salisse plus. Enfin, on lave la place à l'eau claire, et on la repasse à l'envers.

Les *taches de fruits* s'en vont facilement sur le blanc. On n'a qu'à les mouiller et allumer au-dessous un morceau de soufre; mais il n'y faut pas songer pour les étoffes de couleurs qui passeraient à la vapeur de soufre.

Les *taches de rouille* au linge sont difficiles à faire partir et occasionnent bien vite des trous. Sitôt qu'au blanchissage on a remarqué une tache, on plonge un doigt mouillé dans du sel d'oseille, et on enduit la place maculée. Au grand soleil, on voit la tache de rouille disparaître aussitôt; on trempe alors l'objet dans l'eau froide et on frotte vivement. En hiver, on n'a qu'à tenir la tache sur la vapeur de l'eau bouillante, et l'enduire de sel d'oseille comme nous venons de dire.

On traite les *taches d'encre* sur le blanc au sel d'oseille, comme nous l'avons indiqué pour les taches de rouille. Il se produit une tache jaune, que l'on fait disparaître en l'enduisant d'acide muriatique ou sulfurique, et en rinçant ensuite.

Les *taches de stéarine* passent dès qu'on les approche d'un fourneau chaud; il faut prendre garde de ne pas brûler l'étoffe.

Sur les *taches de cire*, on applique un morceau de papier buvard, et l'on repasse avec un fer chaud, mais à chaque coup de fer, il faut mettre un autre papier.

Les cols d'habits d'hommes se dégraissent avec de l'esprit de sel ammoniac qu'on répand dessus après les avoir mouillés avec de l'eau de pluie froide. On racle ensuite avec un couteau émoussé, puis on lave dans l'eau de pluie, avec une flanelle propre.

4. Conservation des vêtements.

La poussière, l'humidité des parois et les *gerces* sont choses pernicieuses pour les vêtements, et contre lesquelles il faut les préserver soigneusement. Une armoire dont les portes ferment bien, et une commode avec des tiroirs également bien agencés, protègent suffisamment contre la poussière, à condition de ne pas les laisser inutilement ouverts.

Si l'on n'a pas les moyens de se procurer une armoire pour les habits, on peut se contenter d'un portemanteau, muni d'un simple rideau protecteur. Le portemanteau ne doit jamais être appliqué contre une paroi humide.

Le meilleur moyen de se préserver des *gerces*, est de s'emparer de toutes celles qui volent, et de secouer fréquemment tous les meubles rembourrés, les pelisses et les étoffes de laine. Comme on fait peu usage de ces dernières en été, on oublie trop souvent de les secouer, tandis qu'il faudrait le faire au moins tous les deux mois. En guise de préservatif contre les gerces, on emploie, pour les objets de laine, tels que jaquettes, bas, manteaux, etc., et les pelisses, du camphre enveloppé de papier, du poivre grossièrement pilé, de l'aspérule (reine des bois), de la naphtaline, etc.

5. Conservation des chaussures.

La durée des *chaussures* ne dépend pas seulement de leur qualité, mais aussi du soin que l'on en prend.

Pour les nettoyer et les cirer, deux brosses sont néces-

saires : l'une pour enlever la saleté, l'autre pour cirer. Une fois la chaussure bien nettoyée, on étend le cirage sur le cuir et l'on frotte jusqu'à ce qu'il soit brillant, mais il faut avoir soin de ne pas retarder trop longtemps cette opération. C'est du désordre que de pousser les souliers sales dans un coin, et de les y laisser, sans compter que cela gâte le cuir.

Pour les souliers en peau de chevreau, on ne cire que les talons et le tour de la semelle, on frotte le reste avec une brosse et un chiffron de laine. Le cuir verni se frotte à sec, et quand il est très sale, avec un chiffon humide.

Quant aux souliers d'étoffe, on les frappe l'un contre l'autre pour faire sortir la poussière, puis on les brosse. Quand ils sont très sales, on les lave avec une éponge et de l'eau de pluie en dedans et en dehors, jusqu'à ce qu'ils soient propres; on leur redonne ensuite leur forme, et on les met sécher à l'air.

Pour faire durer longtemps les bottes et les souliers, on les enduit fréquemment d'huile de poisson ou de graisse. Il faut avoir soin aussi de les réparer à la moindre avarie. Si on laisse une petite fente s'agrandir, la chaussure est vite hors d'usage.

Dès que le cuir commence à devenir dur, il faut l'amollir en le graissant avec de l'huile de poisson. L'huile non purifiée, telle que l'emploient les tanneurs, est la meilleure.

On commence par enlever le cirage au moyen d'un chiffon humide, puis on enduit d'huile, et l'on frotte à plusieurs reprises, jusqu'à ce que le cuir redevienne souple et mou. Les chaussures que l'on porte journellement doivent être graissées une ou deux fois par mois; en hiver on les graissera chaque jour.

Pour rendre les souliers imperméables, on fond du suif,

du saindoux et de la cire par parties égales; on verse dans ce mélange une petite cuillerée de térébenthine, et l'on en frotte l'avant-pied, que l'on a mis chauffer un peu au préalable.

Conclusion.

Arrivés au terme de notre travail nous n'ajouterons que quelques mots à l'adresse de nos lecteurs.

Un livre, si bon soit-il, ne remplacera jamais l'expérience; mais celle-ci s'achète souvent bien cher, et c'est précisément ce que nous avons cherché à vous épargner. Notre but sera atteint si nous avons réussi à vous rendre attentifs aux multiples questions d'économie domestique, auxquelles généralement on ne songe pas assez. Pour que ce petit livre soit réellement utile, il importe que vous en fassiez votre conseiller de tous les jours, et que vous ne vous borniez pas à une lecture superficielle. Nous désirons qu'il soit sur votre table de famille, à côté des ouvrages de piété dont vous faites le plus de cas. Car la science de la vie n'est pas toute dans les soins à donner à son âme, elle est aussi, et pour beaucoup, dans l'emploi judicieux des moyens que la Providence met à notre disposition pour nous aider dans l'accomplissement de notre tâche journalière.

Rien n'est trop infime, rien n'est insignifiant dans les mille détails du ménage et de la vie de famille. Le moindre brin de paille sert à bâtir un nid. Le moindre devoir accompli fidèlement est une pierre apportée à l'édifice d'une maison où régneront l'ordre et la paix, et où habitera le bonheur.

TABLE DES MATIÈRES

DEUXIÈME PARTIE

Education et hygiène.

TROISIÈME PARTIE

L'habitation.

QUATRIÈME PARTIE

De l'alimentation.

CINQUIÈME PARTIE

Des vêtements et du linge.

Le
Bonheur
Domestique

Le Bonheur Domestique